

PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Cuinar bé

A un aliment se'l considera cuinat quan sobrepassa els 60°C



Cuinar un aliment és modificar les seves propietats organolèptiques de sabor, color, textura o qualitats físiques o químiques per tal de fer-lo apte per al consum humà, més digestiu i més salubre. S'entén que un aliment està cuinat si sobrepassa els 60°C. Els sistemes de cocció es poden agrupar en tres tipus diferents i conèixer les seves aplicacions i característiques ens ajudarà a aconseguir els resultats més òptims per a cada un dels aliments.

Concentració

Consisteix en cuinar els gèneres a partir d'un líquid (aigua, oli i altres) calent, perquè els elements nutritius (sucs) de la peça que estam cuinant quedin a l'interior, sense mesclar-se (en la mesura que sigui possible) amb el medi que s'estigui utilitzant.

Expansió

Consisteix a cuinar els gèneres a partir de líquids en fred, perquè els elements nutritius (sucs) de la peça que estem cuinant surtin a l'exterior i es mesclen en el possible amb el medi que s'estigui utilitzant.

Mixte

Aquestes tècniques culinàries corresponents al mètode mixte són la unió dels dos fenòmens, és a dir la concentració (per mitjà d'un saltejat), i l'expansió (per mitjà de l'acció de banyar o aportar un fons).

Cada un d'ells es poden classificar en diverses sub-tècniques:

. Cuinat en

sec: Planxa, forn, gratinats, bany maria, parrilla, brassa, escalivar, papillote, a la sal, espet.

. Cuinat en mitjà humit: Bullir (en fred i calent), Blanquejar (+ gel), escladar (+ gel), Escalfar (menys de 100°C), vapor, infusió.

. Tècniques de cuinat mixtes: Brasejar, Estofar, Aguiar.

. Cuinar amb greixos: Daurar (maillard), Fregir poc oli, Fregir gran fritura (130 a 200°C) (amb o sense protecció: enfarinar, arrebossar, a la romana empanar), sofregir (90 a 100°C i poc oli), saltejar (foc viu poc temps), ofegar (foc fluix molt temps), pochar (oli fred molt temps).

. Escalivar: No és res més que exposar un menjar directament al foc -brases de llenya o carbó vegetal- per rostir-lo lleugerament sense quasi oli. És una cocció que dona sabors molt pronunciats i que, per tant, podem coure sense sal. Compte però de no cremar els aliments brasejats perquè poden formar-se substàncies de potencial cancerigen, perill que ofereix, per altra banda, qualsevol aliment cremat.

. Brassejar: És la cocció sobre el caliu sense flama que una vegada ha decregut hi podem coure carxofes, endívies o bolets, procedint amb compte perquè quedin

tendres i sucoses però sense cremar-se. Ja convertit el foc en cendres podem preparar al caliu, patates petites, cebes, tomàtigs i alls.

. Planxa: Les actuals planxes, fabricades en alumini amb revestiment antiadherent per evitar que s'enganxin els aliments, o bé elèctriques, permeten cuinar dins de les cases com a sistema alternatiu de l'antiga -i sovint inabastable- brasa. En aquest mètode de cuinat, que apenes requereix la presència de greix, la sal s'afegeix al final evitant, en el cas de les carns, de punxar-les amb una forqueta o puntilla: si ho fem la carn perdrà els seus suc i es tornarà tirosa.

. Bullir: A la pràctica tots els aliments poden sotmetre's a l'ebullició amb aigua, sovint acompanyada d'altres substàncies que els donen gust. Efectivament, verdures, llegums, carns, peixos, ous, etc., queden lliures de toxines i bacteries gràcies a la vaporització ràpida produïda a l'interior del líquid. Els aliments cuïts d'aquesta forma perden algunes de les seves propietats naturals tot i que, en contrapartida, resulten més aptes pel consum humà. Els aliments que permeten aquesta simple tècnica de cocció acostumen a admetre diferents graus que va del cuit al quasi cru.

. Estofar: Vol dir posar els aliments en una olla tapada i fer-los coure lentament amb greix o brou sense que el calor arribi a temperatures massa altes que n'impedeixi l'evaporació. En general s'estofen les carns, s'ofeguen les verdures i es guisen carns i peixos acompanyats de llegums o verdures tallades a trossos regulars.

. Rostir: No deixa de ser una variació de l'anterior però amb la diferència que, en el rostit, les carns o els peixos es couen dins una palanga que es posa al foc, a la vitroceràmica o al forn amb a poc líquid, essent suficient untar les peces, sempre senceres, amb oli o mantega després de salar-les.

. Papillote: Es tracta d'embolicar amb un paper blanc sulfuritzat o d'estrassa certs aliments, prèviament untats de greix, que després es couen al forn. Els aliments que permeten aquesta cocció són diversos: carns, fruites, hortalisses, etc. Resulta una fórmula sana de coure ja que no s'acumula més greix del necessari per coure ni aquest es crema perquè no agafa altes temperatures.

CUINA DE TEMPORADA:

Fals moll d'os amb el seu suc

INGREDIENTS (per a 10 persones)

- 4 kilos d'ossobuco
- 600 grams de pastanagues
- 10 patates grosses
- 2 cebes i un cabeça d'all.
- 2 porros
- 1 tomàtiga
- 2 carabassons
- 200 ml de vi negre
- Oli, sal i pebre bord negre, 1 manat de moradux, Aigua, 1 llimona

ELABORACIÓ:

- Preparam una bresa amb la pastanaga, la ceba, els porros, la tomàtiga, l'all i les fines herbes
- Marcam les peces de carn assaonades a foc fort amb una mica d'oli. Un cop que hagi agafat color les col·loquem dins una palanaga, els hi afegim la bresa, el vi i cobrim d'aigua. Tot això ho enfroquem a 190°C unes dues hores i mitja, donat-l'hi la volta de tant en tant.
- Pelam les patates i es tallam de forma que simulin els óssos de l'ossobuco. Les feim bullir dins aigua amb un poc de sal i llimona.
- Un cop que la carn estigui ben tendre l'esmicolarem amb les mans. La cocció llarga haurà romput el teixit muscular de la carn i aquesta s'ha de desfer en fibres llargues.
- Amb tot el suc de la cocció prepararem un poc de salsa.
- Les patates que haurem bullit (i refredat en aigua amb gel), ara les passarem per oli ben calent per a que agafin un poc de color i un tot cruixent, les deixam escórrer i les omplim amb la carn esmicolada. Regam amb la salsa i guarnirem amb el carabassó saltejat.



ESCOLA DE CUINA:

- L'ossobuco de vedella és una part final de la pota de la vaca, els garrons. Normalment es presenta tallat a tallades gruixades que presenten tres parats: carn exterior, l'os i el moll. El terme «Ossobuco» ve de l'italià i significa «Os amb forat»: «Osso» i «buco» això significa «Os» i «Buit o forat».
- Aquesta carn necessita molt de temps de cocció, però a favor seu tenim que el resultat és molt gustós i aromàtic.
- Una de les característiques d'aquesta carn és la presència del moll de l'os. Es coneix com a moll, a la part esponjosa i blanquinosa que es troba a l'interior dels ossos... El moll és ple de greixos bons, encara que el percentatge dependrà de l'animal del que provingui, s'ha comprovat que la majoria dels molls aporten menys colesterol que la carn en si.

