



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

L'ànima de la llar

La cuina sempre ha estat l'epicentre de la vida a les llars...

L'ànima de la llar; amb aquest encertat títol en Tomàs Vibot ens presenta el seu nou llibre on pren importància l'estança, les eines i la vida al voltant de les cuines econòmiques, tradicional i antigues.

La cuina tradicional mallorquina: l'ànima de la llar (2023). El Gall Editor.

Amb més de dos centenars de pàgines en Tomàs va desgranant el que significa per la cultura i gastronomia de la nostra illa la cuina dins les diverses cases, finques i possessions.

Des de molt temps enrere la cuina ha estat l'epicentre de la vida a les llars, el lloc on tota la família, al voltant d'una greixonera i olles d'aram, feia la vida i on s'anaven desganant el quefers de la jornada.

De cuines n'hi ha molt de tipus, des de les tradicionals de foganya i davall l'escalfapanxes, les de les cases de poble anomenades econòmiques i fins i tot algunes que funcionaven amb gas ciutat. Però sempre amb un denominador comú: la madona i cuinera de la casa al maneig dels estris i cuinats. I és que la cuina tradicional sempre ha estat un espai femení. Elles eren les que organitzaven i cuidaven de la família, de la casa i de tenir sempre plat a taula.

Però Tomàs Vibot s'endinsa de ple dins la cultura i les cuines mallorquines

i a més dels espais també hi dona molta importància a l'utilatge i a la recuperació (o millor dit el no oblit) de noms, tècniques d'us, refranyer, costums i molt més.

Així llegint (i es pot dir que quasi asaborint) aquest complet estudi es treuen de l'oblit estris (i els seus mots) com: «el cavall de formatjar», «el dimoni», «el plats morens», «la safa», o la «llosa».

Amb fotografies a tot color i a pàgina completa s'acaba de conformar aquest interessant estudi, el qual he tingut el goig de prologar.

Xerrant amb en Tomàs ens ha contat que aquest treball ha sorgit de forma un poc diferent dels altres. Una feina d'anys de recerca fins que ha trobat el punt just de presentar-lo. De fet el propi format del llibre es desmarca de l'estil dels darrers de l'autor. Tot junt s'esdevé un treball que feia falta per donar el pes que pertoca a n'aquesta part de la gastronomia mallorquina. Un treball museístic i de catalogació que ens transporta, ben bé, a les nostres arrels.

Crec que la millor forma de presentar un llibre de cuina és fer-ho a taula parada, així que acabarem la lectura amb un bon plat de conill amb ceba... com ha d'esser... dins una bona greixonera de test.



CUINA DE TEMPORADA:

Conill amb ceba

INGREDIENTS (4 persones)

- 1 conill de més o manco 1200 grams. (Mirau que el conill tenguí el fetge i els ronyons)
- 4 cebes, 10 xalotes
- 200 grams de tomàtiga natural triturada
- 1 copa de vi mallorquí.
- 100 grams d'ametlles (o d'altres fruits secs)
- Julivert picat
- Una cabeça d'alls
- Sal, pebre bo negre, pebre bo dolç. (jo he substituït el pebre dolç per una punta de sobrasada)
- Oli d'oliva verge.

ELABORACIÓ:

- Primer tallareu el conill a bocinets, tant podeu fer-ho a bocins petits com calcular un bocí gros per ració. El trempareu amb un poc de sal i pebre bo negre i juntament amb els alls i amb un poc d'oli d'oliva el sofregireu dins la greixonera.
- El foc pot ésser mitjà, però no heu de deixar de remenar. La idea és que sa carn comenci agafar color dauratet. En el moment que veieu que la carn comença a enganxar-se a la greixonera, i bans que se cremi; ja podeu afegir-hi la ceba tallada a mitja juliana i les xalotes senceres. Tot això ho seguim cuinant a foc viu. Com que la ceba amolla aigua, ara enlloc de sofregir-se s'anirà estofant (mentre la ceba amolli aigua). Quan observem que comença a quedar-se sense líquid és el moment d'afegir-hi el pebre bord que s'ha de sofregir un poc (alerta que, si us passau, donarà gust amarg). Un minut després de posar-hi el pebre bord heu d'afegir-hi la tomàtiga que farà aturar la cocció.
- Deixau que la tomàtiga es cuini una mica, retirau el fetges de conill i posau aigua (o vi) per a coure la carn.
- Posau els fetges dins un morter, amb les ametlles, el julivert i un poc de brou de cocció i ho picau bé.
- Afegiu la picada al cuinat, rectificau de sal i deixau-ho fins que la carn estigui ben tendra. Els darrers 12 minuts de cocció i podeu posar unes patates a cantons.



ESCOLA DE CUINA:

- La carn de conill sembla ésser la de les carns, la més oblidada. Si pensam en cuina mallorquina primer ens ve a la ment el porc, el xot o la vedella. Però la carn de conill també és fortament arrelada a la nostra gastronomia. I no sols amb el conill amb ceba o com a part de diversos tipus d'arrossos. Podem fer burballes de conill o de llebre, fideus secs de conill, aguiat de conill i bolets, conill amb tomàtiga, conill escabetxat, conill al vi o conill farcit. Totes elles receptes ben saboroses.
- La carn de conill és un aliment de gran versatilitat gas-

trònica i, per tant, admet una àmplia varietat de preparacions culinàries. Combina a la perfecció amb multitud d'herbes aromàtiques (llorer, julivert, farigola, romaní, anet, etc.) i amb fruits secs, bolets, verdures, arròs, llegums, etc.

- A més a més, resulta econòmic, en comparació amb altres aliments. A l'hora de comprar-lo, cal tenir en compte que el conill que s'adquireix a les carnisseries és de granja; i que hi ha diferència amb la carn de conill de caça, que és més dur i necessitarà coccions més prolongades. Amb la carn de conill de caça (i la de llebre) és habitual cuinar-la en civet; amb una marinada prèvia.

- La carn de conill pot ser consumida diàriament. De fet es recomanen 3-4 racions a la setmana de carns magres, com la de conill, alternant-ne el consum amb altres carns, com la de pollastre, gall d'indi o vedella. I és que és una carn baixa en greixos i en calories i alta en proteïnes. Per això la fa recomanable per persones amb sobrepès, anèmia, hipertensió, colesterol alt, gota i persones amb un sistema digestiu delicat, ja que és una carn molt digestible i nutritiva.

... Ara m'hi ve al cap que li he posat un bon bocí de sobrasada...