



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Bolets

És època de bolets. Per això, aquí hi ha algunes recomanacions a tenir en compte a l'hora de la seva recol·lecció i posterior cuinat que són importants i que s'han de tenir presents en tot moment

Crec que és de rebut arribar a aquestes dates i parlar de bolets, i més que ara han fet un dies una mica plujosos i segur que ja deu estar el bosc 'apunt'.

Però anirem pas a pas:

- Recol·lecció: Recollirem només les espècies que coneguem bé. La resta les deixarem al bosc.
- Tallarem el bolet pel peu i no l'arrabassarem.
- Posteriorment col·locar-lo amb les làmines per avall a la cistella.

No hi ha cap regla per saber si un bolet és verinós o comestible, només depèn d'una exacta classificació botànica per les seves característiques macro i microscòpiques. Per tant, les següents proves o trucs no valen per a res:

Si el tallam i torna negre, si està o no picat de cuc, llimacs o ocells. Si el provam i és amarg o picant. Repeteixo els trucs de 'vell' no valen.

Així i tot, si un bolet comestible no el

trobam sa i amb bon estat no l'hem de consumir.

Utilitzarem per a la recollida de bolets cistelles i una navalla o ganivet, mai bosses hermètiques.

No conservarem els bolets gaire temps sense consumir-los.

Intentarem modificar el menys possible els nostres camps i boscos al recollir els bolets i deixarem aquelles espècies que no coneguem perquè juguen un important paper en la naturalesa i equilibri ecològic. Davant qualsevol dubte no l'agafis.

Conservació:

Tots els bolets es poden congelar en sec després de netejar-los; alguns s'aconsellen escaldar amb aigua bullint abans de la congelació.

Abans de tot, si volem congelar-los, és molt important assecar bé els bolets. Els exemplars han de ser molt sans. Els bolets es posen ben estesos a temperatura ambient, a sobre d'un sedàs o un tros de paper en un lloc de bona ventilació. S'aniran encongint i deixant anar humitat que absorbirà el paper (és aconsellable canviar-lo freqüentment). Hauré de rebutjar els exemplars que es podreixin. Quinze dies de temps seran suficients. Els bolets han de quedar durs i alhora fràgils. Ara ja es poden congelar (crus).

Els ceps i els picornells, per exemple, també poden assecar-se enfilats en un fil com els enfilalls de pebres. Un cop secs convé guardar-los en un recipient tancat perquè conservin el seu aroma.

Una altra opció és conservar-los al bany Maria. Aquest procediment és molt adequat per als bolets més carno-

sos (cogomes, macrolepiotas, carlets, esclata-sangs, llenegues...). Un cop nets es couen molt lleugerament en una pella o olleta perquè deixin anar part de la seva aigua. Després es deixen refredar. Un cop freds, s'introdueixen en pots d'aigua lleugerament salada o oli i es tapen. Els hem de fer bullir 20 minuts ben tapats d'aigua.

A la cuina

Les majoria dels bolets són més aviat difícils de digerir i encara que per apreciar veritablement el seu sabor el millor és prendre'ls crus (en quantitats molt petites), secs i en pols o cuinar-los molt poc; això no és molt aconsellable des del punt de vista digestiu.

Com a norma general, els bolets de carn més dura cal cuinar-los més temps, i els bolets que siguin més tendres cuinar-los menys temps. Per això sempre els courem separats per espècies.

Hi ha alguns bolets que contenen substàncies tòxiques, però que són volàtils i es destrueixen amb la cocció, en aquests casos seguir sempre les indicacions d'un expert en la matèria. Els bolets tenen un valor alimentari més aviat

escàs, és a dir, són poc nutritius, a canvi proporcionen tot un ventall ampli d'aromes i textures. Com ja he dit, els bolets secs, triturats i reduïts a pols són un excel·lent condiment que es pot afegir a cuinats o sopes, però sempre ho posarem en el darrer moment per a conservar els aromes.

La major part de les aromes dels bolets estan continguts en el líquid que deixen anar durant la cocció, no cal deixar-lo mai evaporar íntegrament. Si es desitja que tinguin cos i no quedin molt fluïdos, els posarem a escórrer quan hagin deixat anar l'aigua i després els saltejarem a foc viu. Guardarem el brou per un altre cuinat com a aromatitzant.



CUINA DE TEMPORADA:

Crema de bolets

INGREDIENTS

Crema de bolets amb profiterols de paté de tòfona.

Per als profiterols:

- 250 grams d'aigua.
- 200 grams de farina.
- 100 grams de saïm.
- 6 ous, un poc de sal.
- Una llauna de paté de porc de Sóller.
- Una tòfona o un bocí, un raig de cognac.
- Una cullerada de nata.

Per a la crema:

- 2 litres d'aigua.
- 200 grams de nata.
- 500 grams de bolets variats.
- Unes patates i un poc de ceba tendra.
- Sal, pebre, curri i cúrcuma.

Elaboració:

Per als profiterols: Encalenteix l'aigua amb el saïm i la sal. Un cop fos el greix, afegir-hi la farina i sobre el foc coure uns 2 minuts. Després fora del foc afegirem els ous un a un. Escudillar sobre una placa de forn i coure a 170°C uns 15 minuts (han d'esser com lionesses però molt més petits).

Buidar la llauna de paté dins un bol i l'hi afegirem la tòfona picada i el cognac. Mesclarem bé. Un cop els profiterols cuits, els omplirem amb el paté.

Per a la crema: Netejar, tallar i sofregir la ceba tendre i les patates. Quan comencin a daurar-se l'hi podem afegir els bolets ben nets i ho deixarem coure a foc flux uns 5 minuts.

Afegir-hi aigua fins a cobrir i deixar coure fins la total cocció. Triturar i rectificar de textura i sabor. Refinar al final amb un esquitet de nata.



ESCOLA DE CUINA:

Us deixo algunes direccions web i enllaços per a conèixer més coses de la micologia:

- <http://www.cuinant.com/elsbolets.htm> (Petit recull informatiu d'espècies de bolets)
- <http://www.cuinant.com/classificacio%20bolets.htm> Font: Museu de ciències naturals i Jardí Botànic de Sóller.
- <http://www.cuinant.com/boletsUD.htm> (Per si voleu ampliar coneixements i descobrir algunes receptes més)
- <http://www.cuinant.com/pdf/bolets2.pdf> (article sobre bolets publicat al Sóller la tardor de 2009)
- <http://www.cuinant.com/pdf/presentaciobolets.pdf>
- <http://www.cuinant.com/indexcuinabolets.htm> (secció de receptes amb bolets)
- Llibres recomants: Els Bolets de les Balears de Carlos Constantino i Josep Leonard Siquier (Volum 1. ISBN 84-605-5619-0) (volum 2. ISBN 978-84-612-2164-6).