



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# Va de coques (I)

Cada coca té el seu lloc dins el calendari o la temporada de l'any i n'hi ha tantes com cuiners

Malgrat no sigui un dogme, si que cada coca té el seu lloc a l'any. Coques de verdura a l'hivern, de trempó a l'estiu, de pebres a la tardor, coca de tallades a l'hivern, coca de Nadal per Nadal, tortell de Reis pel gener i així moltes més. I a més també tenen el seu lloc al llarg del dia: magdalenes i brioxes per berenar, gató a mig capvespre, pizza per sopar... i es que si ens aturam a pensar-ho les coques són l'elaboració gastronòmica amb més varietats, textures, guarnicions, acabaments, receptes.

És inevitable xerrar de coques i no fer una referència al pa. I és que aquesta elaboració amb milers d'anys d'història és la mare de totes les coques. Coques i pa comparteixen orígens, ingredients i tècniques; això sí, l'evolució malgrat hagi estat paral·lela sí que ha fet que totes tinguin suficients trets característics per ser cada una d'elles elaboracions amb identitat pròpia.

Parlar d'aquest tipus d'elaboracions és parlar de l'ingredient principal: la farina. Partim sempre de farina de blat, que en principi és la millor 'panificable', això vol dir que aguanta bé els processos de fermentació i cocció. Si bé és cert

que s'usen farines d'altres procedències, la de blat és la més usada.

Aquesta farina pot ser forta (amb un contingut alt de gluten) i que serà la farina que usarem per a fer elaboracions que haguin de tovar molt de temps (pa, coques de patata, pizza). Farina fluixa per a magdalenes, bescuits, melindros, és a dir, coques que no portin llevat de pa. A nivell professional i també a varis països estrangers, les farines no sols es classifiquen tan genèricament en 'fluixa' i 'força'; si no que van enumerades segons la seva 'força': A Espanya trobam farines amb una numeració que pot anar des de W80 (farina molt fluixa) a W250 (farines molt fortes, amb molt de gluten i que hauran de menester llargs processos de fermentació). Altres països usen altres numeracions però sempre de menys a més segon la seva duresa.

A part de la farina també hi entra en joc, i amb molta importància, el llevat. Bàsicament el llevat de pa (*Saccharomyces Cerevisiae*) serà per a fer elaboracions amb farines fortes, temps de tovat llarg com podria ser unes coques de Nadal. En canvi el llevat químic i bicarbonats ho usarem per a magdalenes, bescuits, galletes i semblants.

Hi ha més ingredients que entren en joc com l'aigua, ous, sucre, aromes, farcits; tots ells amb molta importància durant l'elaboració, però ja dedicaré alguns monogràfics a tots ells. No obstant això, partim de la base que a major qualitat, millor resultat.

L'altre punt a tenir en compte és la cocció: Per a coques grosses (bescuits, gatons, plum-cake) aquesta s'ha de fer a foc mitjancer (170°C) i per espai de 30/35 minuts. El cas és que si el forn és massa fort ens torrarà massa prest la superfície, ens farà crostera i ens quedarà l'interior de la coca crua i no pujarà... o davallarà un cop cuinada... o sens descrosterà un cop freda.



Per a coques petites o peces individuals (berlines, croississants, magdalenes) aquesta s'ha de fer 180°C-190°C i per espai de 15/25 minuts.

Per a coques fines i que no han de tovar massa (pizza, galletes, llengües de moix, etc) pujarem el forn fins als 200°C i reduïrem el temps de cocció de 15 a 25 minuts. No obstant hi pot haver elaboracions que haguin de menester el form molt més fort, com les pizzas que les couren a 250-300 °C.

Podem resumir que a major mida, menys foc i més temps.

Les coques es realitzen a totes les cases i segur que hi ha tantes receptes com cuiners i segur que la que feim nosaltres, ta mare, sa padrina, es padrí o es veïnat és la millor... I segur és així. De fet les coques entren dins una classificació que anomeno receptes amb memòria.

Aquesta primera part la dedicaré a les coques salades i ja que sempre defenso la cuina de temporada no puc passar per alt les coques més representativa de la nostra gastronomia: la coca de trempó. El trempó és una d'aquestes receptes il·lenquesmeravelloses que troba a l'estiu la seva temporada perfecta: tomàtiques, pebrets i ceba dolça es combinen amb un bon oli d'oliva verge i sal. Un plat senzill i humil que acompanya les nostres llars durant l'època estival.

A partir d'aquesta base, les variants són infinites. Des dels que hi afegeixen un grapat d'olives pansides, altres tonyina o ou dur, formatge maonès, tàperes, figues, coent. Jo crec que tardariem molt de temps a llistar totes les varietats que podem trobar. El trempó és tan versàtil que fins hi va haver algú a l'antiguitat qui se li va ocórrer enforar-lo sobre una massa de pa. Me deman què se hi estaria passant pel cap a aquella persona, però per descomptat hem d'estar agraïts per semblant ocurrència i genialitat.

### CUINA DE TEMPORADA:

## Coca de pebres vermells i botifarró

### INGREDIENTS

#### Per a la massa

- 300 grams de farina blanca de blat (mesclarem farina forta i farina fluixa al 50%).
- 110 grams d'aigua.
- 100 grams d'oli d'oliva verge de Sóller.
- 20 grams de llevat de pa.
- 10 grams de sal.

#### Per al farcit

- 100 grams de pebres vermells torrats.
- 100 grams de ceba dolça.
- 2 tomàtiques grosses ben madures.
- Ho tremparem amb d'oli d'oliva, pebre vermell dolç i un poc de sal.

### ELABORACIÓ:

- Dissoldrem el llevat en l'aigua tèbia. En un bol gran col·locam la farina i sal.
- Afegim l'aigua amb el llevat i l'oli. Mesclam fins que tots els ingredients estiguin integrats i formin una massa. Aquesta ha de quedar fluixeta (molt més que la massa de pa).
- Deixarem reposar la massa dins el bol tapada amb un pedaç mentre preparam el farciment que ho farem picant ben petit tota la verdura. Ho trempam una mica de sal, el pebre vermell dolç i l'oli. Ara ja podem posar la massa a la llauana de coca i repartim les verdures per sobre de la massa.
- Finalment hi posarem un parell de bocins de botifarró. Si ha quedat ben finets s'enfora la coca a 200 ° durant 20 minuts. Ho hem de vetllar.



### ESCOLA DE CUINA:

- La massa no necessita repòs (o molt poc), de manera que la coca es pot preparar en un moment. En 15 minuts tens el trempó i la massa fets, i amb altres 20 de forn la coca ja està llesta.
- La massa ha de quedar ben estirada.
- Hem d'escórrer bé les hortalisses quan les posem sobre la massa després de trempar-les. Si no quedarà una massa molt humida.
- Amb el líquid que sobra del trempó, podem donar sabor unes patates rostides, unes mongetes saltejades o una amanida d'escarola.
- La massa es pot congelar, però millor fer-ho sense posar-hi damunt la verdura. Millor si l'hi posam fresca un cop descongelada. Evidentment la congelarem estirada.
- Podem donar-l'hi sabor a la massa amb pebre bo negre, pebre coent, diferents olis.
- La massa de la coca és bastant oliosa, una cosa que heu de tenir en compte a nivell nutricional i a nivell de treball a la cuina. La massa resultant és molt tova i greixosa, pel que us recomano tenir el paper de cuina a mà per netejar-se les mans.
- Si ho volem fer 'a l'antiga' no usarem corró per a estirar la massa, ho farem a ma.