



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Fruita, font de salut

Avui en dia es poden trobar les diferents fruites durant tot l'any

Ara que encara aquest cap de setmana podem gaudir dels menús de la fira de la taronja, he pensat dedicar la tertúlia d'avui a la fruita.

Dolça, sucosa, refrescant i sobretot nutritiva. Més de 70 segles d'història contemplen els productes fruiters, ja que des dels nostres avantpassats, allà al Neolític; ja coneixien i s'alimentaven amb les fruites i el productes de la terra. Fins als nostres dies, la fruita sempre ha estat present en totes les dietes arreu del Món. Innumerables són les narracions que donen bona fe d'aquest fet, des de la Bíblia a les bacanals romanes, on sempre la fruita ha ocupat un dels escalons més alts dins l'escala del menjar.

I és que cap altre aliment ens aporta més beneficis, de manera directa, que la fruita. Les seves qualitats organolèptiques quasi no es veuen minvades durant els processos de cocció a que les podem sotmetre, a diferència d'altres productes que en aquest processos es degraden pel que fa a l'aspecte nutricional. Així que tant crues com cuites les fruites són necessàries pel nostre correcte funcionament corporal.

La composició de les fruites, on són abundants les sals minerals (calci, sodi, potassi, fòsfor i ferro), els hidrats de carboni i les vitamines; fa que siguin especialment valorades pels experts en nutrició, i, en conseqüència, altament recomanables per a gaudir de bona salut. La fruita està

composta principalment d'aigua, amb uns continguts que oscil·len entre el 80 i el 85%, però el record el té sens dubte la síndria amb un 91%, seguida molt de prop per la fraula, la llimona, el poncir i els melicots. L'altre component més important, en quantitat, que ens aporten les fruites és el sucre: hidrats de carboni com la sacarosa, fructosa, glucona i levulosa; que ens aporten energia en forma de calories, que el nostre cos cremarà per a poder funcionar. Aquest component es troba dins la fruita en uns percentatges que volten d'un 5 a 20%, sempre en funció del tipus de fruita i des grau de maduració d'aquesta. Les que aporten més sucre són els plàtans, el raïm i les figues, però no hem d'oblidar les nectarines o les cireres que pel que fa a sucre la seva proporció és semblant a les altres abans citades. Però els reis dels sucres són els nispros amb uns continguts de sucre que superen el 23%.

La resta de components de les fruites són les vitamines:

- Vitamina A (albercocs, caqui, meló i melicotó)
- Vitamina C (Kiwi, cítrics, fraules)
- Vitamina E (gerds advocats, mango)
- Vitamines del grup B (Advocats i xirimoia).

Menció especial mereix la fibra present a la fruita; que si bé no té un gran valor nutricional, sí que compleix una funció primordial; regula el trànsit intestinal, a la vegada que redueix la sacietat sense quasi aportar calories.

I si me demanau si la fruita aporta greixos, doncs, si exceptuem els advocats, la seva presència és mínima.

Fa un parell d'anys, quan es parlava de les temporades de la fruita, es feia al·lusió al període immediatament posterior a la recol·lecció en el camp, moment en que es posava a la venda fins que acabava la seva època de maduració i producció. Avui en dia, les temporades s'han ampliat, fins al punt que algunes es poden trobar durant tot l'any.

Els nous mètodes de conservació, les importacions, els cultius dins hivernacles, fan que les fruites s'adaptin a les necessitats de mercat i no al revés.

S'ha de tenir en compte, però, que

forçar els processos de maduració, tant per avançar-lo com per a enrallentir-lo, fa que la fruita perdi part de les seves qualitats organolèptiques. El primer que es nota és falta de sabor i olor molt important. Per això jo sempre dic que millor la fruita de temporada. (norma aplicable a tots els productes alimentaris).

Així que atinent al calendari, ara és temps d'avocats, llimones, taronges, plàtans, nispros, melicots. Prest comencen les fraules, els melons i gerds.

Arribats a n'aquest punt voldria resoldre tres qüestions que m'han demanat:

• Engreixa menjar fruita el vespre? La fruita no engreixa, de fet, els estudis apunten que el consum de fruita ajuda a prevenir l'obesitat i el guany de pes, a causa de la baixa densitat calòrica. Un fet molt habitual en les persones que limiten la fruita de postres a la nit per por d'engreixar-se és que trien altres opcions amb pitjor perfil nutricional, com pot ser un iogurt ensucrat.

• Postres preparats o fruites? Les postres no són obligatòries, però és una cosa cultural i a molta gent li agrada acabar el dinar o el sopar amb unes postres. En aquest cas, la millor opció és la fruita. A més, cal no oblidar que per valorar el guany o pèrdua de pes no es pot atribuir a un sol aliment, sinó considerar la dieta en conjunt.

• Sencera o en suc? Sempre és millor en peça sencera. De fet, els sucres que hem parlat es consideren de manera diferent si és sencera o en suc. En suc es considera sucre lliure, per la qual cosa se n'hauria de limitar el consum en estar associat a un risc més gran d'obesitat, càries, diabetis, etc.

• Un suc de 3 taronges, per exemple, equival a 3 peces de fruita? Un suc no substitueix les 3 peces de fruita. El suc no aporta la mateixa fibra que la fruita sense processar. Una opció intermèdia pot ser prendre la fruita batuda, com un smoothie, ja que seria millor alternativa que el suc en portar la polpa que contribueix a augmentar la sacietat i limitar la velocitat d'absorció dels hidrats de carboni respecte del suc.

• Abans o després de les menjades? La fruita aporta la mateixa energia, quantitat d'aigua, fibra, vitamines, minerals, antioxidants i hidrats de carboni al matí, a la nit, abans de menjar o com a postres. Per tant, es tractaria més d'un tema cultural, en estar més acostumats a consumir-la com a postres.

CUINA DE TEMPORADA:

Receptes amb fruita

Broquetes de fruita amb cervesa

INGREDIENTS (4 persones)

- Un parell de peces de fruita de temporada, 1/2 litre de cervesa, llevat de pa 20 grams, sucre i canyella, farina, oli de gira-sol, 4 broquetes de fusta per persona.

ELABORACIÓ:

- Pelar i tallar les fruites en trossos grossos i deixar en remull dins la cervesa uns 30 minuts. Colar i afegir-hi a la meitat de la cervesa, el llevat i la farina fins a aconseguir una crema untuosa, dins la que passarem les fruites, per després escórrer un poc i punxar a les broquetes de fusta. Fregir dins oli ben calent. Un cop fredes passar-les per sucre i canyella i servir.

Crema freda d'avocats

INGREDIENTS

- 2 kg. d'avocats, 3 litres de brou d'au-1/2 litre de nata, sal, pebre bo blanc.

ELABORACIÓ:

- Pelau els advocats i triturau-los amb la meitat del brou, ja fred. Rectifica de sal i de densitat amb més brou. Un cop tinguem la densitat de crema desitjada, afegir-hi la nata freda i servir.

Crema de meló amb menta fresca

INGREDIENTS

- 3 melons (aprox 2-3 kg de pes total), 2 litres de brou d'au, 1 litre de nata, 2 iogurts naturals, menta fresca picada- sal i pebre bo blanc.

ELABORACIÓ:

- Igual que la crema anterior, afegint-hi els iogurts i la menta picada al final.



ESCOLA DE CUINA:

Curiositats sobre la fruita.

- Les magranes eren el símbol de la fecunditat a l'antiga Grècia.
- El suc de poma mesclat amb el de raïm negre ajuda a combatre la congestió nasal?
- El suc de fruites s'ha de consumir tot d'una d'haver-se extret, i si l'hem de guardar l'hem de mantenir dins un recipient hermètic; sense deixar massa espai entre el suc i la tapadora, o sigui omplert al ras.
- He cercat quina és la fruita amb més varietats. Hi ha més tres mil varietats diferents de melicotó
- I la més grossa. Existeix una fruita tropical anomenada Fruita de Jack (artocarpus heterophyllus) originària de la Índia, que pot arribar a pesar 40 kg i mesurar més d'un metre de llargària. És junt a la carabassa la fruita més gran del món.

FIRA DE LA
TARONJA
www.firataronjasoller.com