



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Va de carn (I)

La textura, sabor i l'aspecte determinen el tipus d'animal i també la seva alimentació

Amb la tertúlia d'aquesta setmana iniciarem un recorregut que ens portarà a l'estudi dels productes càrnics que empram dins la cuina. Coneixerem les seves principals característiques, aplicacions gastronòmiques, consells de manipulació i conservació. En definitiva, aconseguir que tingueu una bona cistella de compra i saber extreure el millor del producte per presentar-lo a taula amb la màxima qualitat.

Indicacions per al consum de carn

Pel que respecta a fer una bona compra, hem de tenir present que la carn és un producte natural i, per tant, no uniforme. La textura, sabor i l'aspecte determinen el tipus d'animal i la seva alimentació. En principi no hi cap raó per pensar que quan més cara sigui la carn més bona serà. Cada peça té una aplicació determinada i així com compram carn de primera per torrar no usarem aquest tipus de carn per a fer un aguiat. D'altra banda, per exemple, el color del greix pot variar des del quasi blanc a la carn de xot al groc fosc de la vaca. Aquest color depèn de l'alimentació, varietat i fins i tot l'època de l'any. La guia més útil

per a la qualitat i tendresa de la carn és el coneixement de les seves peces, la seva ubicació en l'animal i l'aplicació més convenient dins la cuina. Així trobam:

Carns de primera o extra que emprarem per torrar o per elaboracions de cocció curta: Llomillo (Cast. *solomillo*), i llom baix.

Carns de segona, amb més contingut muscular i greix que fa que precisin coccions més llargues o intenses (fregir, rostir, aguiar, per a fer carn picada). Aquestes peces són: cadera, llom alt, cuixes davanteres, contra, culata, racó.

Carns de tercera amb un alt contingut amb fibra muscular o greix i que a més poden portar os. Ideals per per brous, aguiats, estofats, escaldums. Trobam dins aquest grup la falda, panxeta, coll, bessons, coa, etc.

Per poder establir unes normes ràpides de qualitat de la carn podem indicar que:

- Per a la vedella, quan més blanca, és més probable que sigui més tendre i de sabor més delicat. La vedella adulta és de color rosa vermellós i el greix de color groc o blanc crema.

- Per al xot convé comprovar que tenguim la carn rosada quan està recent tallada i que tenguim el greix fi i blanc. Com a totes les classes de carn, quan més jove és l'animal més tendra és la carn. Un bon índex d'edat és el pes: el xot de més qualitat sol tenir les cuixes de 2 o 2,5 kg i mai de més de 4 kg ja que seria un indicador d'una edat més avançada de l'animal.

- Per al porc, si és de bona qualitat ha de ser de color rosat clar amb el greix ferm i blanc.

La carn a la cuina

La carn, com a tota la resta de productes, ha de menester un tracte especial per a garantir la seva idoneïtat per al consum i poder aconseguir que les seves propietats organolèptiques (sabor, color, olor i nutrients) arriben inalterades a la taula.

Pel que fa al temps de conservació podem establir que la millor temperatura per conservar la carn fresca (tot tipus de carn) ronda entre el 0°C i els -10°C; hem de tenir present però que a nivell domèstic les nostres geleres sols arriben normalment a uns 2 o 4 °C, pel que podem establir les següents indicacions:

- La carn de pollastre, a dos graus i mantenint aquesta temperatura inalterada fins al moment d'utilització, ens pot aguantar uns 4 dies.

- La carn de vedella a 2/3 °C pot aguantar un màxim d'una setmana després d'adquirida, igual que la carn de xot i porc.

- El que sí té un temps de conservació més baix són les vísceres que les podem conservar en bon estat a 2/3°C uns 2 o 3 dies.

Com he dit abans aquests temps de conservació són orientatius. També pensau que el temps de conservació varia segons el fraccionament de la carn. És a dir si al carn és una peça grossa serà més bona de conservar o si per contra és, per exemple, carn picada. Aquí la sera durada serà més curta.

Però com l'hem de guardar? La forma correcta de conservar la carn fresca és dins un recipient de material inalterable (plàstic, vidre o inox) i sobre una reixa que la mantingui allunyada del suc que pugui fer. Aquest recipient s'ha de canviar cada dia i mantindrem la carn sempre dins la gelera i sols la traurem per al seu consum, evitant canvis bruscs de temperatura. La forma perfecta seria guardant la carn en peces grosses i penjada per a que degoti, amb un recipient a baix per a recollir el brou que faci.

I si és carn congelada?

És molt important mantenir la carn i tots els congelats per davall dels -18°C per garantir la seva correcta conservació. Pel que respecta al temps màxim de congelació establirem per a la carn de porc de 4 a 6 mesos, la de xot de 6 a 10 i la de vedella de 8 a 12. Així i tot jo us recomano tenir la carn el menys temps possible congelada, de fet si no congelau mai carn serà molt millor.

Tal i com passava amb la carn fresca, la carn fraccionada, les vísceres o la carn picada té un temps de conservació menor no excedint aquest de 1 o 2 mesos. Per això és molt important identificar bé la carn que posam en el congelador.

Pel que fa a la descongelació aquesta serà dins la gelera i deixant-la almenys unes 12 hores, i mai fer-la sota de l'aigua o a temperatura ambient. També és molt important descongelar allò que consumirem i mai tornat a congelar un producte ja descongelat.

CUINA DE TEMPORADA:

Secret ibèric amb salsa de figues de moro i glacé de garroves

La recepta d'avui és una recepta nova, creada tot just la setmana passada. Ara que les figues de moro ja estan per collir i les garroves també vaig voler muntar un plat nou amb aquest dos ingredients. Espero que us agradi.

INGREDIENTS

Per a dues persones

- 250 grams de secret ibèric de porc
- Quatre xalotes (dues senceres, dues picades)
- 4 figues de moro (pelades)
- Una cullerada de sucre
- Una cullerada de vinagre
- Unes fines herbes picades
- Unes patates tornejadades
- Sal i pebre bo.

Per al glacé (o salsa) de garroves

- Dos quilograms de garroves netes i trossejades
- 2 litres d'aigua
- 200 grams de sucre
- 100 grams de vinagre

ELABORACIÓ:

● En primer lloc posarem les garroves a bullir amb l'aigua justa que les tapi i les deixarem coure una hora vigilant que l'aigua no s'evapori en excés però sí que redueixi bastant quedant un concentrat d'aigua de garrova. Ara feim un caramel amb el sucre i el vinagre i li afegim el concentrat de garrova. Ho deixam coure fins que agafi una textura com si fos mel.

● Tallam la carn a daus o tiretes i la marcam dins una pella amb un poc d'oli i a foc viu. Un cop marcada la posam dins el forn uns 15 minuts. Dins la mateixa pella hi afegim la ceba picada i la dauram un poc. Hi afegim el vinagre i el sucre i ho deixam confitar uns minuts. Ara ja hi podem posar les figues de moro i les deixam desfer a foc lent fins que la salsa tenguim la textura desitjada. La colam, la rectificam de sal i ja hi podem posar la carn que teniem marcada al forn. Deixam la carn coure un parell de minuts per a que se confiti amb el suc. Afegim unes patates blanquejades i ho deixam coure tot fins al punt de servei. Rectificam de sal.



ESCOLA DE CUINA

- Figuera de moro, figuera de pala, figuera de pic, figuerassa; són alguns dels diferents noms amb que es denomina a l'*Opuntia ficus-indica*.
- És una planta originària de Mèxic on es consumeix de dues formes diferents.
- La figuera de moro va ésser introduïda al Mediterrani pels mariners espanyols al segle XV.
- Les zones de cultiu més importants estan distribuïdes entre Brasil, Colòmbia, Sicília, Espanya, Marroc, Israel i Grècia.
- Les figues han d'adquirir un color vermell intens per ser consumides i ens aporten vitamines dels grups B i C, a més de calci i de tenir un efecte laxant i depuratiu.