



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

20 anys de 'Parlem de cuina'

Moltes gràcies a tots els qui ho heu fet possible

Just fa dos dies, però de fa vint anys, el 4 de gener de 2003 sortia publicada la meua primera col·laboració a n'aquest setmanari. Una xerrada sobre aliments transgènics donava el tret de sortida a n'aquesta aventura.

Podeu recuperar aquesta primera publicació en el següent enllaç <http://www.cuinant.com/transgenics.html>

Vint anys en els que he intentat transmetre la meua passió per la gastronomia i mostrar-vos setmana a setmana les més variades cabòries als fogons. Tot el que sé ho intento ensenyar com m'ho ensenyaren o com ho he après. Altres coses s'aprenen posant-hi ses mans, amb encerts i equivocacions que això comporta. Però tot ho intento compartir.

De tot això que he après ho dec als meus mestres tant a l'escola com a les cuines: Toni Pinya, Joan Abrines, Pedro Carriquí, Joan Palou, Gori, Benet Vicenç, José Pollatos, Josef Sauerschell, Agustín de Haro, Joan Vicenç. El que ells m'ensenyaren també us ho intento traspassar.

En aquests 20 anys molta gent ha col·laborat en aquesta secció i també a ells els hi vull agrair: Ferran Adrià, Juan Mari Arzak, Martín

Berasategui, Marc Fosh, Ramón Freixa, Koldo Royo, Oscar Martínez, Benet Vicenç, Tolo Trias, Aina Burgos, Miquel Pujol, Carme Ruscalleda; Catí Pons, Biel Payeres, Victor Perrotte, Quico Martorell; i molts d'altres. A tothom moltes gràcies.

En aquest agraïment personal no puc oblidar a tot el personal del setmanari, que m'han deixat aquest espai i que mai m'han posat cap emperò.

També les gràcies, i de forma molt especial, a la meua família Virginia, Jordi, Mireia i Ariadna, per totes les hores que els hi robo cada setmana per a poder arribar puntual a la redacció.

I no m'oblido de vosaltres les lectores i lectors del diari que cada setmana me comenten la recepta publicada.

Tot el projecte de parlem de cuina al Sòller va connectat a l'altra neura meua, la web www.cuinant.com. Ambdúes plataformes van lligades i l'una necessita l'altra, així que si us ve de gust desgranar aquests 20 anys de gastronomia podeu consultar els més de 1120 articles publicats a <http://www.cuinant.com/setmanari.htm>.

De veritat, que estic molt content i emocionat per a aquest aniversari, i no puc més que reiterar les gràcies de tot cor i desitjar-vos que aquest any 2023 que tot just acaba de començar vingui carregat de salut i bons propòsits.

I com que aquí parlem de cuina i a sobre avui és un aniversari. Doncs avui repararem un petit refrigeri amb algunes coques un poc especials.

I és que si hi ha elaboració per la qual sent especial predilecció són les coques. Bones de fer, saboroses i que admeten



multitud de variacions. Les coques són, tal vegada, una de les elaboracions més antigues de la nostra gastronomia. Una massa sense llevat i amb d'aigua, oli i farina ens remuntam als seus orígens de la cuina d'aprofitament i del dia a dia.

Aquesta pasta pot esser feta amb varis tipus de farina i cada un l'hi conferirà el seu gust i textura diferenciadora:

- Amb farines fluixes usarem menys aigua, així i tot no són les més adequades per a les coques.

- Amb farines fortes, que són més seques; adquirirà una textura més fàcil d'empastar.

- Les farines integrals deixaren les masses més fosques i cruixents.

- Les pastes es poden semi fullar. I malgrat no necessiten llevat; podem posar-hi per a aconseguir textures diferenciades.

- Podem substituir l'oli per saïm o un altre tipus de greix.

- Podem substituir l'aigua per suc de taronja, vi blanc o altres líquids.

Com veis es poden fer moltes variacions. La recepta bàsica i més comú seria la de un tassó d'aigua (200 grams), un tassó d'oli (200 grams), sal i la farina que agafi. Havent de quedar una massa fluixa, just per a poder estirar amb les mans dins la palangana. No ha de quedar com una massa de pa o de pizza.

I si hi ha moltes possibilitats de pasta; si pensam en els farciments, aquí la cosa es pot allargat tot el que vulgueu.

Coques típiques:

- Trampó : ceba, tomàtiga, pebre verd, oli i sal.

- Verdura: bledes, espinacs, ceba, pebres, tomàtiga, ceba tendre, sal i oli i pebre bord.

- Pebres vermells torrats i tomàtiga.

- Ceba confitada i formatge de cabra.

- Ceba i foie.

- Julivert i ceba.

- Verdura amb sardines o arengades.

- Coques «un poc més especials»

- Coca de ceba, sobrassada, mel i pinyons.

- Coca de tomàtiga amb alfabeguera.

- De pebres torrats i esclata-sangs.

- Coca de pebres torrats i costelletes de conill (Tomeu Arbona).

- Coques de massa dolça.

- Coca fullada d'albergínies escabretades.

- Coca de gerret (Caty Juan de Corral)

- Coca de sobrassada i xuïa (Caty Juan de Corral).

CUINA DE TEMPORADA:

Coca de farina integral de xeixa

Coca de farina integral de xeixa, amb poma, formatge de cabra i chutney de poma i ceba

INGREDIENTS

- 1 tassó d'oli d'oliva de Sòller, 1 tassó d'aigua i 1 tassó de suc de taronja de Sòller.
- La farina que agafi.
- Sal i pebre negre.
- Dues pomes verdes (Granny Smith).
- Formatge de cabra.
- Chutney de poma i ceba de Chatni Dolç.
- Brots tendres per a decorar (rúcola, endívies...)

ELABORACIÓ:

- Farem la massa mesclant els líquids i empastant amb la farina fins que ens quedi una massa homogènia, fluixeta i que no s'aferrí a les mans. Aquesta pasta la posarem bé de sal i pebre.
- Seguidament l'estirarem ben fina i la doblegarem damunt ella mateixa per a després tornar a estirar-la. Aquesta operació la farem tres vegades, d'aquesta manera li aportarem una textura semi fullada. El darrer pic la deixarem fineta i tallarem uns rotllos de 6 cm de diàmetre.
- Enfornarem a 190°C uns 20 minuts. Millor si les picam damunt per a que no s'inflin.
- A mitja cocció (10 minuts) hi posarem làmines de poma sobre cada peça i formatge de cabra damunt, de forma que es fongui i ho confiti tot.
- Cinc minuts abans d'acabar la cocció hi posarem una cullerada de chutney per damunt.
- Es poden decorar, un cop fredes, amb uns brots tendres de lletuga o algun germinat i regar amb oli d'oliva verge abans de servir.



ESCOLA DE CUINA:

- Avui hem xerrat de coques, elaboracions de massa estirada fina i cruixent. Però per semblança bé hi podríem incloure en aquest grup les coques tapades, que si bé no reben el nom pròpiament dit de coca, molt s'hi assemblen.
- Pastelons, duqueses, espinagades, panades i d'altres amb elaboracions semblants.
- Panades de xot i cabell d'àngel, panades de carn, sípia, pastelons de llebre, duqueses de peix, espinagades de mussola, espinagades d'anguila, de llom... uff!... són les 10 del matí quant escric això, no he berenat i fa estona que estic salivant.
- I menció també als cocarrois, que sí conserven part del nom de «coca»... crec, opinió meua, de fet ho he cercat i no ho he trobat; però dedueixo que cocarroi deu venir de coca enrodillada
- Doncs si havíeu quedat amb gana podeu triar cocarrois de ceba, de bledes i panses, de colflori
- Trobareu aquestes i altres elaboracions de coques a <http://www.cuinant.com/>