



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Anam a la platja?

Després d'aquesta pregunta en ve una altra: quin menjar preparam per a passar el dia? El primer que hem de tenir clar, i ho vull remarcar bé abans d'endinsar-nos de cap al receptari, és que menjar fora de casa traginant el menjar per amunt i per avall, és una cosa molt complexa, i hem de garantir la salubritat del menjar durant tota la jornada. Si a casa no deixarem un bistec arrebossat hores mortes al sol abans de servir-lo; tampoc ho hem de fer amb un tàper de nuggets al Sol de Lluçarnó o del Port de Sóller.

El menú que triem per a la jornada de platja ha d'anar condicionat per diferents factors. Per una banda, hem de valorar si tenim o no gelera, o algun altre sistema de conservació. També hem de considerar si allà on anam podem posar les coses a l'ombra, rebost o frigorífic. Així com hem de calcular el temps que estarem fora de casa. A més, la recepta escollida condicionarà la nostra decisió. Com veis, fer cuina de carmanyola no és senzill. Un detall important abans de continuar amb la tertúlia d'avui: tant si és de plàstic, elèctrica o de porexpan, sempre hem d'usar una gelera o contenidor isotèrmic. Les bosses de compra no serveixen per a conservar aliments.

Cadena de fred

Primer, hem de tenir en compte que, dins la mesura del possible, no hem de perdre la cadena de fred de l'aliment. És

a dir, els aliments han d'arribar al moment del consum a la temperatura més propera possible a la de refrigeració (2-4 °C). Això ho aconseguim usant geleres o caixes isotèrmiques amb gel a dintre.

Igualment, pensau que la conservació en aquests aparells (si no van endollats) sols es limita a unes 3-4 hores (mirau les especificacions tècniques). Per això, convé que els plats que hagin de menester fred, siguin els primers que es consumeixin durant la jornada. No està de més, abans de partir, mirar on es troben les benzineres o supermercats per a reposar el gel fos necessari. Si us toca coordinar el menjar de la jornada, també us tocarà deixar una estona la platja i pegar un bot (a vegades podeu anar a algun bar proper) a cercar gel.

L'opció de gelera és la més recomanable, també per a la beguda, així tenim el menjar i l'aigua freda tota la jornada. Hi ha geleres de pícnic elèctriques que podem endollar al cotxe o al lloc on arribem, si hi ha corrent elèctric.

L'altra situació, i la menys pràctica i segura, és la de partir sense nevera i posar el menjar dins bosses o dins la motxilla. Òbviament, així el «menú» canvia. En aquest cas optarem per menjar tan secs com sigui possible, productes de llauna o bossa (5 gamma) que podem servir al moment (per exemple, un pa amb paté untat al moment). Aquesta opció ja no permet el típic menjar de platja: croquetes i truites. Així com, per descomptat, res que porti maionesa, encara que sigui de pot. Per tant, convé fer un pla i identificar on podem anar a dinar o a comprar alguna cosa.

Amb gelera o recipient isotèrmic

Si teniu gelera o recipient isotèrmic, aquí us propòs algunes idees de menjar per a la platja (sempre en fred i consumint-los com més aviat millor). En primer lloc, són adequades les amanides de pasta, arròs o cuscús (amb l'oli i el vinagre a part, per trempar a darrera hora i les maioneses de pot). També són una opció els formatges i embotits secs o curats (amb el pa a part i fets al darrer moment). Així com els arrebossats (sempre finets, perquè quedin secs), ben escorreguts. Una altra alternativa poden ser les panades (coques de verdura no ho

recoman, ja que sempre solen quedar flonges) o les peces de fruita senceres. I, per acabar, una truita de patates (que és un clàssic, però que em sembla un dels productes més complicats de manipular en aquesta situació). Si la feis, que sigui fina i ben cuinada. Res de deixar-la sucosa per dintre.

Amb motxilla

Si sols duis motxilla, o en el cas de combinar-la amb les opcions anteriors, les propostes són diferents. Igualment, val a dir que també hi ha motxilles isotèrmiques.

En aquesta situació, recomanem portar snacks com patates fregides de bossa, fruits secs, etc. Així com algunes galletes, hummus, sandvitxos o saladets de pasta de full. També són una opció el fuet, la tonyina, el paté de llauna i els productes embotats que no duguin salsa. A més, podem considerar els pebres vermells torrats i, si no anam molt enfora, una amanida de pasta.

Què no hem de dur en cap cas

Hi ha diversos aliments que mai no hem de dur a la platja. Per exemple, els menjars cuinats amb salsa (com les pilotes o el conill amb ceba) o les ensaladilles amb maionesa feta nostra (si duim una ensaladilla, la tremparem amb oli al darrer moment). Tampoc recomanem portar patates fregides casolanes, brous o salses com la bolonyesa. Així com no són idònies les amanides de lletuga ja tallada des de casa (i molt manco si les duim ja trempades) o el marisc o peix cru, fumats o marinats. En definitiva evitarem les elaboracions amb salses i tot allò en què no puguem mantenir les qualitats organolèptiques pròpies fins al moment del seu consum.

Una idea de postres

Unes bones postres (a part de fruita fresca) per dur a la platja, o a la muntanya, poden esser unes galetes tipus napolitanes.

Per a 25 galetes, necessitarem 100 grams de mantega a temperatura ambient, 100 grams de sucre moreno, 1 ou, 2 cullerades de canyella en pols, 250 grams de farina i 6 grams de llevat de rebosteria. Tot plegat, s'empasta, es talla a mida i es cuina a 170 °C uns 25 minuts.

CUINA DE TEMPORADA:

Amanides estiuencs

Per a una amanida marinera de pasta:

INGREDIENTS

- 300 grams de pasta fresca bullida i posteriorment ben refredada.
- 2 llaunes de musclos al natural i una d'escabetxats i 2 llaunes de tonyina.
- 1 ceba tendra picadeta, 2 ous durs (bullits 10 minuts, refredats i sempre en fred fins al consum).
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra i una de vinagre dins un pot o tàper a part. Julivert, un poc d'api picat i un poc de sal.

ELABORACIÓ:

- Posarem la pasta la ceba i les herbes, tot curiós dins un tàper. A l'hora de dinar li afegirem la tonyina i els musclos i ho tremparem bé. Els ous els posarem per sobre per a decorar.

Per a una amanida pebres torrats i tomàtiga:

INGREDIENTS

- 2 endívies, 2 tomàtiques petites i 1 pot de pebres vermells torrats.
- Julivert i alls picats.
- Oli, sal i pebre bord dolç (tot ben mesclat i dins un pot a part).

ELABORACIÓ:

- Posarem les fulles de les endívies netes dins un plat. Tallarem les tomàtiques com per fer un trempó i les mesclarem amb les tires de pebres torrats, l'all i el julivert picat. Tot ben trempat. Podem posar a sobre uns filets d'anxova.



ESCOLA DE CUINA:

Consells per menjar millor a les excursions:

- A més d'aigua, que no pot faltar a cap excursió, una bona idea és portar gaspatxo. És un producte fàcil de consumir, així com és fàcil de preparar de diferents sabors. El gaspatxo us hidratarà i us aportarà la mateixa quantitat de vitamines, minerals i nutrients que les amanides. Dins un termo ben fresquet i conservat dins la gelera fins al darrer moment, és un bon substitut d'una amanida. I molt refrescant!

- L'ordre de col·locació dels diferents aliments i begudes és clau per optimitzar la temperatura de la nevera i aconseguir que tot duri fresc el màxim de temps possible. Encara que el que és habitual en molts casos és col·locar el gel a la base i anar muntant a sobre el trencaclosques d'aliments, en realitat el correcte és just el contrari: a baix els diferents menjars i, a sobre, el gel.