

PARLEM DE CUINA



Juan A.Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Vinagre, bon conservant d'aliments

El vinagre ha estat utilitzat durant mil·lenis per la humanitat

El vinagre ha estat utilitzat durant mil·lennis per la humanitat. La referència més antiga de seu ús com a conservant la trobam al llibre «de Re coquinària», escrit pel gastrònom Apici... ja sé que sempre el referencio, però us mentiria si no digués que aquest no és el meu llibre de capçalera pel que fa a història gastronòmica.

També es troben referències de l'ús del vinagre a l'antic testament El més probable és que tan aviat com començés el cultiu de la vinya els primitius viticultors ja coneguessin el vinagre. Les restes arqueològiques més antigues d'elaboració de vi són a Armènia i són de fa 5.500 anys. Fins i tot és possible que el vinagre es conegués abans com a subproducte de la fruita fermentada. La forma més tradicional de produir vinagre és per l'acció de bactèries del tipus Mycoderma aceti sobre el vi en presència d'oxigen, cosa que produeix una oxidació de l'etanol a àcid acètic, és a dir, vinagre.

En molts vins de mala qualitat es pot apreciar una olor que recorda al vinagre. Això és el primer símptoma del picat, ja que l'àcid acètic reacciona amb l'etanol i aquesta reacció és la responsable d'aquest característic olor.

Tot i que l'olor de vinagre significava que s'havia fet malbé la bota de vi, els antics enòlegs van aprendre ràpidament els beneficis d'aquesta transformació. Van descobrir dues propietats interessants en aquest vi picat, d'una banda el seu peculiar sabor àcid i de l'altra les seves qualitats per conservar aliments.

El vinagre (àcid acètic) té la propietat de baixar el pH del medi on es troba i aquest canvi en el pH dificulta el creixement d'algunes bactèries i fongs, per això serveix de conservant. Els confitats, escabetxos i altres especialitats gastronòmiques tradicionals no es feien només pel sabor àcid, sinó per ser una forma d'emmagatzemar aliments peribles com peixos o verdures.

Una altra propietat d'aquesta acidesa afegida als aliments és la de desnaturalitzar proteïnes. És a dir el vinagre indueix un canvi en l'aspecte i la textura, per exemple el boquerons en vinagre o el ceviche de peix no s'assemblen gens al peix cru, encara que no hem utilitzat calor en la seva elaboració. Cal tenir en compte que a vegades deim, erròniament, que l'àcid cou els aliments, i no els cou realment; sinó que els desnaturalitza. Seria aquest el terme correcte.

També li trobam moltes més aplicacions al vinagre: preveu l'oxidació de la fruita i verdures, per això una mica de vinagre al guacamole o unes gotes a l'aigua de les carxofes fa que no es posin negres.

Moltes d'aquestes indicacions les podem aplicar a la llimona (àcid cítric) tant com al vinagre; així tenim que és indistint utilitzar vinagre o llimona llevat que vulguem un sabor o un altre. Tots dos baixen el pH del medi.



De vinagres en podem trobar de vi, blanc o negre, de poma, fruits vermells, balsàmic, de mòdena i moltes més varietats, totes amb propietats semblants llevat el color i els olors.

Altres usos que podem donar-li al vinagre és que quan afegim vinagre a una massa aquest afecta al gluten i per tant a l'elasticitat i farà que la massa no ens agafi tanta lliga al treballar-la. Va molt bé a l'hora de fer massa com els croissants, pasta de fulls o pa.

Però encara és un producte més versàtil:

- Si deixam marinar la carn en un adob a base de vinagre, el vinagre romp els enllaços químics que mantenen les fibres de les proteïnes, fent que les proteïnes es desnaturalitzin o es desfacin i tornin més fluixes. La contínua exposició a l'àcid té una capacitat per desnaturalitzar i coagular les proteïnes, sense canvis de sabor fent que les carns es tornin més tendres.

- També posam un poc de vinagre a l'aigua per a fer ous poché per contribuir que la coagulació del blanc de l'ou sigui perfecta. Com que el vinagre contribueix a la coagulació de proteïnes, l'addició de vinagre a l'aigua fa que les proteïnes de l'ou formin enllaços més ràpid i el blanc de l'ou es fixi perfectament al voltant del rovell.

- Afegir una culleradeta de vinagre a l'hora de fer maonesa afavoreix la emulsió de la salsa.

- Amb el vinagre podem conservar aliments i i aquest tipus de conserves es diuen encurtits. La tècnica de l'encurtit que permet conservar durant diversos mesos i fins i tot anys els aliments, compleix una doble funció, conservar els aliments i evitar que entrin en estat de descomposició i aromatitzar-los, donant-los un sabor característic.

- El vinagre és de gran ajuda si voleu pujar blancs d'ou a punt de neu. Afegir ¼ de culleradeta de vinagre per blanc d'ou, fa que la merenga sigui més sua, esponjosa i que augmenti més de volum.

- El vinagre, a més, té efectes bactericides perquè el nivell de pH fa que moltes bactèries que sobreviuen en un medi alcalí morin al contacte amb l'àcid. Per això també es pot usar com a desinfectant de fruites i verdures. La seva dosis d'ús és de 2 tasses d'aigua i 1 cullerada de vinagre, i deixar en remull per uns minuts les verdures a desinfectar.

CUINA DE TEMPORADA:

Muscles a la vinagreta

INGREDIENTS

- 2 kilograms de muscles
- Oli d'oliva i vinagre
- Sal, Olives negres i unes tàperes
- 1 ceba, 1 pebre verd, 1 pebre vermell i l limona.

ELABORACIÓ:

- Primer netejarem els muscles retirant-lis les barbes (bliso) i tot el que tenguin aferrat per les closques. Si algun d'ells està badat li pegarem uns copets just a la junta de les dues valves, si l'animal es tanca vol dir que està viu i es pot consumir. Si per contra continua obert el podem rebutjar.
- Ara posarem dins una cacerola els muscles amb un ratxet d'aigua i el suc d'un llimona (aigua ben poca, que tapi just el fons de l'olla). Posarem a coure l'olla tapada i remenarem de tant en tant fins que tots els muscles estiguin oberts.
- Ara ho colarem tot i refredarem el muscles passant-los un poc per aigua freda.
- A part prepararem la vinagreta amb les verdures, les olives i les tàperes; tot ben picat. Tremparem amb dues parts d'oli i una de vinagre, i un poc de sal.
- Col·locarem els muscles dins una de les dues closques i a sobre ells hi posarem un poc de la salsa vinagreta i les verduretes.
- Deixarem marinar uns minuts i ja ho podem servir.



CUINA DE TEMPORADA:

Ja que hem cuinat muscles us contaré algunes coses d'aquest mol·lusc:

- Els muscles poden arribar a viure més de 50 (o més) anys.
- Són filtradors de l'aigua de la mar d'on extreuen els seus nutrients. Això també els fa uns bons indicadors de la salut del medi marí on es troben.
- No ho sabia, ho he cercat... els muscles filtren aproximadament 8 litres d'aigua cada hora.
- Els musclos tenen gèneres diferents. Tot i que la part externa sol ser igual, els de carn blanquinosa són mascles, els d'interior ataronjat són femelles.
- Cada femella pot arribar a dipositar fins a 10.000.000 ous i, depenent de la temperatura de l'aigua, solen eclosionar en 1 o 2 setmanes.
- Com quasi tot el marisc, els muscles són rics en potassi, zinc i vitamina A i C. A més, és el marisc amb més àcids grassos Omega 3.
- Els romans van ser els primers a cultivar-los i consumir-los mitjançant un mètode senzill que consistia en recollir els musclos dels vivers naturals i transportar-los a vivers artificials per a la seva reproducció i comercialització intensiva.