

PARLEM DE CUINA



Juan A.Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Micologia

Per gaudir d'una jornada de recollida de bolets s'ha d'evitar que es noti el nostre pas per la natura

Comença la temporada de bolets, així que toca agafar es paner, fermar-se bé les botes i anar a trescar pel bosc. Esclata-sangs, gírgoles i picornells, entre d'altres, apareixen, per les muntanyes i serralades de tota l'Illa, per a satisfer els paladars més exquisits.

Tot això fa que moltes persones entusiastes de la micogastronomia (micologia i gastronomia), es donin cita als cims, per a gaudir d'un dia amb contacte amb la natura i aprofitar-lo per a omplir els paners i més tard satisfer-nos culinàriament.

Però per a poder gaudir d'una jornada de recollida de bolets i evitar que es noti el nostre pas per la natura cal seguir unes petites normes:

- No agafarem cap bolet del que no estiguem plenament segurs de la seva comestibilitat. No valen cap de les normes «culturals» tant comunes com per exemple: Si un bolet el provam en cru i té bon sabor és bo; o, si un bolet està menjat per cucs, és comestible. Aquestes tècniques no són gens fiables i poden prestar a confusió.

- Quan trobam un bolet aquest s'ha de tallar pel peu a 1 cm per sobre la terra. D'aquesta forma no destrossarem el fong (miceli) que es troba a sota el mant del bosc.

- Si el bolet que trobam no el coneixem no el farem malbé, malgrat creguem que és tòxic. Altres persones, animals o insectes, es poden aprofitar d'ell.

- Transportarem els bolets recol·lectats dins paners. Així evitam destrossarlos i, a més, ajudam a la disseminació de les espores.

- Sols consumirem bolets joves i sans. Malgrat sigui d'una espècie comestible els bolets més vells solen ésser indigests.

Per avui us he seleccionat dues receptes de bolets, amb esclatassangs i gírgoles, però podeu elaborar-les en funció de les vostres troballes al bosc.

Uns consells culinaris aplicables a tots els bolets:

- A l'hora de netejar-los és millor ferho amb un pedaç humit o davall l'aixeta de l'aigua freda, mai en remull.

- Netejau-los sencers i no trossejats.

- Si és possible escolliu els exemplars més joves, malgrat siguin d'espècies comestibles, els bolets vells poden resultar indigests.

- Si els heu de saltejar, feis-ho amb l'oli ben calent.

- Als cuinats, els heu d'afegir quasi al final, per a conservar el seu aroma.

- Es poden conservar assecats, o bé escaldats i dins pots bullits al bany maria.

Però els bolets, a part de la vessant gastronòmica, tenen molts més usos per a nosaltres en diverses àrees.

Està clar que el primer ús que els hi donam és en l'alimentació. Els bolets han estat part de la nostra dieta des de temps immemorials. Però també són una part important de la branca de medicina; de fet alguns contenen composts amb propietats antibiòtiques, antivirals, antifúngiques i antitumorals. Un exemple més que notable és la penicil·lina, descoberta per Alexander Fleming a partir del fong Penicillium, que va revolucionar el tractament de les infeccions bacterianes.

Els fongs també tenen aplicacions en diversos sectors industrials. Per exemple, algunes espècies produeixen enzims utilitzats a la indústria alimentària, paperera i tèxtil. També es fan servir en la producció de begudes alcohòliques, com el llevat en la fermentació del vi i la cervesa.

Fins i tot la biotecnologia ha trobat als fongs una font important de compostos bioactius i enzims. Aquests organismes són àmpliament utilitzats en la producció d'aliments fermentats i en la producció de productes farmacèutics i químics.

Si sobre l'estudi i coneixement de la micologia i els seus hàbitats té un paper més que rellevant per a la conservació d'ecosistemes. El coneixement dels fongs i la diversitat ajuda a entendre com s'estructuren els ecosistemes , a més els bolets tenen la seva pròpia funció de descompondre la matèria orgànica, crear compost i alimentar al bosc i l'hora que el netegen.

Aquí us deixo una petita clau per a classificar bolets, aquesta guia és orientativa i convé sempre contar amb l'ajuda d'algú expert en el món dels bolets.

https://www.cuinant.com/classificacio%20bolets.htm



CUINA DE TEMPORADA:

Pollastre, cames grogues i sobrassada

INGREDIENTS

- Pits de pollastre – 500gr
- Una bona grapa de cames grogues (Cantharellus lutescens, veure imatges)
- Patates – 2/3u, Pebre verd italià – 2u, Pebre vermell – 1u, Ceba – 1u, Ceba tendra – 1u, Carabassó – 2u, Sal, pebre, pebre bò, caiena, oli d'oliva, fonoll, mel, sobrassada

ELABORACIÓ:

- Netejar i tallar finament les verdures (ceba, ceba tendra, prebres i carabassó).
- Saltejar les verdures en una pella, una vegada fetes afegir-hi els bolets (sencers) i salpimentar al gust amb un poc de caiena. Per a acabar hi posarem un bon bocí de sobrassada i seguirem cuinant fins que es desfaci. Deixar reservat.
- Ara farem filets amb el pits de pollastre i els col·locarem entre dos papers de forn i amb la massa del morter o el corró els esclafarem una mica per a que quedin filets ben fins. Els salpebram i el hi posam un ratxet d'oli d'oliva.
- Posar-hi damunt les verdures amb els bolets i enrollar ben estrets.
- En aquest punt es poden embolicar com un caramel amb paper de plata i fer los al forn o al vapor.
- Si els feim al forn el podem fer amb una bresa (verdures) i un poc de vi negre i una copa d'aigua
- Els guarnirem amb un poc de patata i farem un poc de salsa posant a reduir un poc de mel dins la pella on hem fet les verdures amb un poc d'aigua fins que quedi ben lligadeta.



ESCOLA DE CUINA:

- Ni planta ni animal, els bolets pertanyen al seu propi regne: el regne fungi.
- No realizent la fotosíntesis.
- Presenten una gran quantitat d'aigua més d'un 80%, a més de molt poc greix (0,4%)
- Seguint amb l'anàlisi, les seves qualitats organolèptiques els bolets tenen un moderat contingut de proteïna (entre un 5%), poca quantitat d'hidrats de carboni i fibra i escàs aport calòric. Per contra són rics en minerals sobre tot ferro i fòsfor i rics en vitamines del grup B i E.
- A més contenen poc sodi, per la qual cosa si se cuinen amb poca sal s'aconsellen a persones hipertenses.
- Per tot això el consum de bolets redueix el colesterol, rebaixa la tensió arterial, reforça les defenses, estimula el sistema circulatori, bon ingredient per a dietes sense gluten, i com que regulen el sucre en sang, també son indicats per a persones diabètiques.