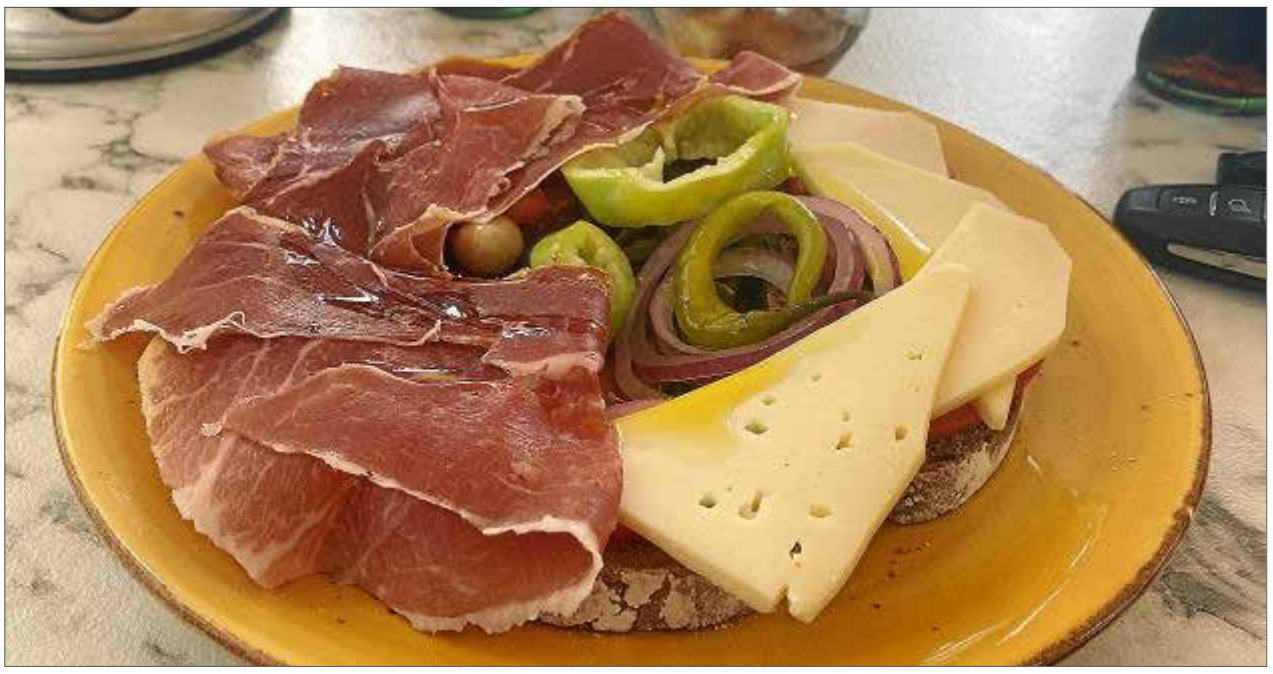


PARLEM DE CUINA



Juan A.Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Plats amb 'P'

Els plats que més m'agraden comencen amb P: paella, porcella, pasta, pizza, peix i pa amb oli

No se si us passa com a mi però m'he adonat aquest cap de setmana que els plats que més m'agraden comencen amb P: paella, porcella, pasta, pizza, peix i pa amb oli... no sé... m'ha semblat curiós.

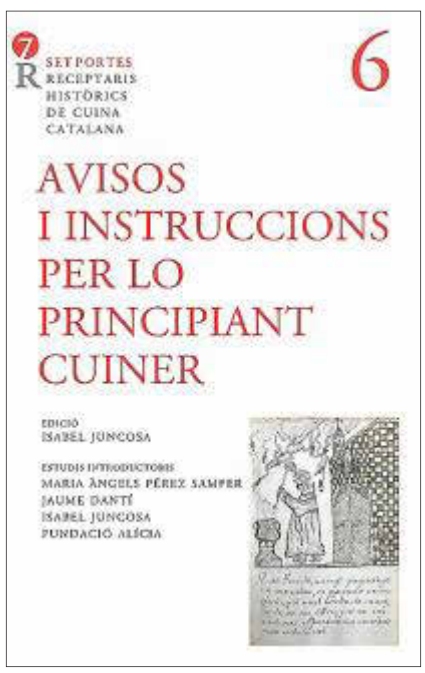
Paella... no vol dir un arròs amb coses

De tots els plats que cuino, la paella és un dels que trobo més delicats i a l'hora agraïts. Si ho fas bé, el resultat i el sabor acompanya. Però aconseguir l'harmonia de sabors i textures amb tal quantitat d'ingredients diferents fa que t'hi hagis de mirar ben prim a l'hora de ferla. Com més m'agrada fer-la és a foc de llenya... més difícil que damunt un fogó, però el resultat és significativament millor.

Alguns llibres situen l'aparició de la paella entre els segles XV i XVI sobretot ho podem ubicar en aquesta època perquè ja trobam autors que detallen entre tots els estris de la cuina medieval una recipients de ferro, amples i amb les voreres baixes. Així i tot, els arrossos medievals solien ésser cuinats totalment dins el forn.

Quant al lloc d'origen, malgrat hi ha moltes ubicacions que se'n disputen l'autoria, sembla ésser que els territoris entre Múrcia i València podrien ésser el lloc d'origen de la paella. De fet en aquests llocs ja hi ha documentat des de ben antic el cultiu de l'arròs.

Existeix un receptari manuscrit del segle XVIII a la Llibreria Episcopal de Barcelona on se cita per primera vegada la tècnica per a cuinar aquest plat, tot i que encara no se cita amb el nom paella. El document es Avisos, y Instruccions per lo principiant Cuyner, de Josep Orri. Podeu trobar aquest llibre amb certa facilitat ja que ha estat reeditat per l'editorial Barcino, dins la col·lecció 7 Portes. https://www.editorialbarcino.cat/colleccio/colleccio-7-portes/



Porcella

Cada setmana, una o dues vegades, menjam carn, però de porcella sembla que si no és festa o un dia especial, doncs no toca. I això que m'agrada molt.

D'aquesta carn trobareu moltes receptes, però la que baix el meu criteri es la que queda millor, és rostir-la sense gaire floritures i poc més.

En Joan (Palou) d'es Canyís me la va ensenyar a fer així. Primer trempam la carn amb sal i pebre i la regam amb generositat amb suc de llimona recent sucat. Unes 10 llimones per cada mitja porcella. Després d'això la deixam amb sa pell per avall dins la gelera fins al dia següent. L'endemà li feim la volta, li posam un parell de grapades de saïm i la posam a rostir unes dues hores, controlant el foc perquè no se cremi, primer a foc mitjà i la darrera mitja hora a foc fort. Així si la rostim amb la pell per amunt i no la giram en cap moment. Hi ha gent que hi posa cervesa o picada d'all i julivert, crec que no cal. Al 'natural' és com queda millor.

Be, jo també la faig rostida amb anfós i queda molt bé.

S'adoba la porcella amb sal, pebre bo, llimona, oli, all i julivert. S'adoba també l'anfós (sencer) amb sal i oli. A l'hora de col·locar-los al forn, posarem el peix damunt unes canyes o una parrilla i un pam a sobre a un 'pis' la porcella. Davall de tot posarem una palanga per anar recollit el brou de la cocció.

D'aquesta manera, la porcelleta va amollant el seu suquet que caient sobre el peix. De tot d'una la porcella estarà amb la panxa per amunt, a fi que es rosteix la part del ventre. Al cap d'una hora la giram i ja deixam fins al final amb la pell cap amunt. Anam tirant per damunt de la porcella el suquet que va amollant dins la greixonera o rostidora que tenim abaix. Deixam el foc molt moderat i podem coure la porcella i l'anfós durant una hora. Aquí miram el punt de cocció del peix. Si fa falta el cuinam més o sinó el retiram i deixam la carn fins que estigui del tot cuita. El peix no quedarà gens eixut gràcies al suquet de la porcella. S'ha d'intentar que la corna estigui ben rostideta, al seu punt i cruixent. Per servir als comensals, es posa un bocí de peix i un de carn. O bé s'esmiquen les dues carns i es munta uns timbals de capes de anfós i de porcella, essent la darrera un bocí de corna cruixent. Ja estic salivant, només escriure això.

http://www.cuinant.com/pdf/15%20desembre%2023.pdf

Pa amb oli

Què dir del nostre plat estrella dels berenars, dels sopars, de les trobades, de les festes populars.

Procediment: Tallarem el pa (moreno) a llesques, les podem torrar o no, fregades amb all o no. Hi posarem la sal i fregarem la tomàtiga (de ramallet). Podem deixar o no el que quedi de tomàtiga damunt el pa. Ara hi posarem l'oli d'oliva verge.

Companatge: Formatge maonès o mallorquí, cuixot salat, anxoves, arengada, peix sec o tonyina, figues, rem, ceba, tomàtigues, pebres verds, olives, fonoll, pebres coents, envinagrats i alguns encurtits (no pastanaga, ni colflori). Separat o tot junt.

Què no és un 'pa amb oli': Fets amb baguette, pans de llavors, pans de motlle. Un pa amb oli no du sobrassada, xuia o botifarrons (que són per les torrades), n'hi altres embotits com mortadela o botifarra; no du aguacate, ni lletuga, ni verdures cuinades, n'hi bolets. Sobre tot no du tomatiga fregida, n'hi salsa de tomàtiga, n'hi tomàtiga passada pel turmix, ni untada amb pinzell, ni en biberó.

CUINA DE TEMPORADA:

Pizza

Crec que per poc que us agradi cuinar sabreu fer una pizza, per això, apart de la recepta (que segur tothom en té una de ben bona) us vull parlar de què hem de tenir en compte a l'hora de fer-la i entendre el seu procediment d'elaboració.

INGREDIENTS

- Farina de força 200 grams.
- 130 grams d'aigua, 8 grams de sal, 5 grams de llevat de pa i una cullerada sopera d'oli d'oliva.

ELABORACIÓ:

- Mesclau l'aigua (freda) i el llevat fins que aquest quedi ben dissolt. Ara afegiu la farina i pastarem uns 10-12 minuts. Mirau la textura de la massa per si falta un poc de farina. Ha de resultar una pasta fluixeta però que poguem treballar. Després d'aquest pastat afegirem l'oli i la sal i pastarem una mica més. Afegim la sal al final del pastat per a que no interfereixi amb el llevat abans de que quedi ben integrat dins la pasta.
- Formarem una bolla, i l'embolicarem en un drap de fil net i un poc humit i la deixarem una estona llarga a 14-15 graus, o a temperatura ambient i quan inici el tovat, guardar-la a la nevera fins a complir unes 24 hores de fermentació total.

Passat aquest temps ja podem formar la nostra pizza i posar-hi els condiments.

Fa un parell d'anys va sorgir una associació italiana en defensa de la pizza napolitana. «Associazione Verace Pizza Napolitana» i es va establir que la pizza havia d'esser rodona (250 grams de pasta), amb una vora gruixada exterior (conicione), una pasta abans d'enfornar de 2,5 a 3 mm de gruixa i una cocció de 3 minuts o 90 segons a 380 °C. De diàmetre entre 30 i 33 cm.

https://www.pizzanapoletana.org/public/pdf/Disciplinare%202024%20ESP.pdf



ESCOLA DE CUINA:

Coses a tenir en compte en fer una bona pizza:

- Pastat: Per fer una pizza necessitam una farina de qualitat i força. Tècnicament una farina 00 i amb una hidratació del 65-66%; és a dir 100 grams de farina de força per cada 65 grams d'aigua. A això s'hi afegeix el punt de sal, al voltant d'un 3% del pes total, i almenys mig gram de llevat sec per cada 100 grams de farina.
- La bolla de massa ha d'esser elàstica, treballar-la bé, durant uns 10 o 12 minuts.
- Tovat: Aquí ens juguam el sabor i la digestibilitat de la pizza. Una massa de pizza ha de tovar almenys 24 hores. Aquest tovar llarg ajuda a la digestió del hidrats de carboni i dona un sabor agradable a la massa. Una massa amb poc temps de tovar queda àcida i amb sabor alcoholic. La fermentació llarga confereix un aroma especial gràcies a la creació d'àcid làctic a partir de la descomposició dels hidrats de carboni (sucres).