

PARLEM DE CUINA



Juan A.Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Fractals

Figura geomètrica que se repeteix a diferents escales, establint patrons de forma que pot parèixer que no tenen fi

Segons el diccionari un fractal és una figura geomètrica que es va repetint una i altra vegada a diferents escales, establint uns patrons de forma que poden parèixer que no tenen fi. Dins la natura, i per extensió dins la cuina, també trobam fractals

Romanesco, colflori, fulles de certes plantes, closques de caragols i fins i tot la pròpia estructura de certs arbres i plantes crasses formen curiosos sistemes fractals.

Però de tots els exemples que ens dona la natura és el romanesco el més representatiu. Aquest tipus de col es tracta d'un híbrid entre dos tipus de bròquil: Brassica oleracea var. botrytis; i Brassica oleracea var. Italica.

Aquesta planta apareix documentada cap al segle XVI a Itàlia

Aquest vegetal, germà del bròquil i la colflori, és molt més suau de gust i textura que les dues primeres. I si com aquestes es pot cuinar, també és una bona opció consumir-lo en cru dins una amanida.

En els nostres mercats, aquest vegetal d'hivern és relativament nou; començant-se a popularitzar als anys 80.

Pel que fa a les seves propietats nutricionals cal destacar el seu alt contingut en fibra, vitamina C, provitamina A, àcid fòlic, potassi i fòsfor. A més, té molt poques calories (100 grams tenen 31 calories. Cert és, però, que el seu aport calòric variarà depenent de com ho cuinem. Això sí, és més digestiu que la colflori i per ende produeix menys gasos que aquesta.

Ja a dins la cuina, el podem fer amb beixamel, fer-ne una truita; com ja hem comentat, cru dins una amanida o com més m'agrada a mi, arrebossat o amb tempura i fent muetes dins salsa de soja.

El romanesco, com el bròquil o la pinya, és una col i malgrat consumim de forma més habitual les seves inflorescències, no hem d'oblidar, que com a col que és també podem consumir les seves fulles i fins i tot els tronxos (bullits i arrebossats o bé dins una escudella)

La paraula «col», de forma genèrica, s'utilitza comunament per indicar diverses espècies de plantes comestibles de la mateixa família o amb propietats organolèptiques o usos amb certes semblances.

La majoria de les cols comestibles pertanyen a la família Brassica i totes destaquen per un alt contingut en sals minerals, sobretot calci, vitamina C, A i K.

Tot i el fort aroma d'aquestes hortalisses (que pot fer enrere a més d'un), les investigacions científiques segueixen acreditant les seves propietats beneficioses, cosa que fa que el seu consum cada vegada sigui més «popular».

Són cols, la borratxona, la kale, les de brusseles, la pinya, el bròquil, les de cabdell, els trompitxols de col, la col xinesa, la col negra, la col holandesa, la pak choi, la romanesco, la lombarda o la bimi; entre moltes d'altres.

I ja per a acabar, un poc d'història:

Un dels meus llibres de referència quan començo alguna investigació gastronòmica, es De Recoquinaria (segle I d.c), de Marco Gavio Apicio. Aquest tractat de cuina de l'època romana imperial ens presenta ja fins a 6 receptes amb cols, cosa que ja ens dóna una idea de la importància d'aquests vegetals dins la cultura gastronòmica antiga.

La col és una espècie originària de la Mediterrània, on troba el clima idoni per al correcte desenvolupament. Històricament es marca el naixement de la seva varietat silvestre ens uns 4.000 o 4.500 anys abans de crist.

Les seves grans fulles ja eren usades pels egipcis com a plantes medicinals, mentre que els grecs la servien en menjars públics.

Després del descobriment del Nou Món els europeus la van introduir a Amèrica, arribant a ser molt apreciada pels indígenes.



CUINA DE TEMPORADA:

Farcellets de col i bacallà

INGREDIENTS (4 persones)

- 200 g. bacallà (llom o esqueixat) dessalat
- 1 col borratxona, 1 kg de patata blanca, 150 gr d'oli, 300 g de ciurons i julivert picat.

Per a la vinagreta:

- 100 g d'ametlles torrades
- Uns brotets de romanesco bullits
- 10 g de vinagre de vi blanc, sal i pebre.
- 30 g d'oli d'oliva (del de confitar el peix).

ELABORACIÓ:

- Destriau les fulles de col, picau els retalls, reservau-los, escaldau les fulles uns segons amb aigua bullint, refredau-les en aigua i gel, reservau.
- A continuació, posau a coure en una olla, a partir d'aigua freda, les patates pelades i els retalls de la col. Quan estigui cuit, colau-ho i reserveu-ho.
- Tot seguit, confitau el bacallà –ja dessalat– en una paella amb l'oli, 5 minuts a foc baix, perquè el peix vagi deixant anar la gelatina. Després, colau-ho per recuperar l'oli de la cocció i reservau 100 grams d'aquest oli i el bacallà a part.
- Saltejau en una paella, amb l'oli del bacallà, la col i la patata bullida, i anau-ho remenat i que es desfaci la patata. Quan estigui dauradet, afegiu-hi els ciurons cuinats amb el julivert picat, doneu-li uns tombs, posau hi el bacallà (optatiu, també el podeu posar al montar els farcellets) i salteu-ho tot bé perquè quedi homogeni.
- Per fer el farcit, posau les fulles de col escaldades damunt d'una superfície plana, afegiu-hi una cullerada del sofregit al centre i emboliicau els farcellets.
- Per fer la vinagreta, en un tassó de batedor poseu-hi el vinagre, l'oli de confitar el bacallà, la sal i el pebre i les ametlles torrades, emulsioneu-ho tot a l'hora lleugerament i afegiu-hi el romanesco.

I ja per acabar, col·locau uns 3 farcellets per plat i amaniu-ho amb la vinagreta d'ametlla torrada.



ESCOLA DE CUINA:

- Aquí us deixo alguns enllaços interessants sobre les cols des la web del ministeri d'agricultura pesca i alimentació:
- Cols: https://www.mapa.gob.es/app/MaterialVegetal/fichaMaterialVegetal.aspx?idFicha=4005
- Cultiu i gestió integrada de plagues a les cols: https://www.mapa.gob.es/es/agricultura/temas/sanidad-vegetal/guiagipbrassicasweb_tcm30-57972.pdf

(tots aquests enllaços ens ho mostraren en el curs per a la capacitació per a l'aplicació de fitosanitaris).

- https://sites.google.com/iessoller.com/mucbo-de-lhort-a-la-cuina/inici

Tallers realitzats al MUCBO, 9 de novembre: cols.