

PARLEM DE CUINA



Juan A.Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Preparant el Nadal (I)

Les ametlles són més que un fruit sec, són una joia de la gastronomia i la cultura mediterrània

Les ametlles: un Tresor Mediterrani amb Història, Sabors i Salut.

Les ametlles són molt més que un simple fruit sec; són una autèntica joia de la gastronomia i la cultura mediterrània. Des dels seus orígens fins al seu paper a la cuina moderna, aquest aliment ha estat part de la nostra història i tradició durant segles. I ara que arriben lses festes de Nadal, més que més. Les ametlles esdevenen el fruit sec imprescindible perquè Nadal sigui Nadal.

Una mica d'història

Les ametlles tenen les seves arrels a l'Orient Mitjà i l'Àsia Central, on es creu que el seu cultiu va començar fa més de 4.000 anys. Es van introduir a la Mediterrània a través de rutes comercials antigues i ràpidament es van adaptar al clima càlid i sec de la regió. A les Illes Balears, especialment, l'ametller forma part del paisatge i la cultura des de fa segles, amb camps que esclaten en flors blanques i rosades cada hivern.

Durant l'època romana, les ametlles eren conegudes com «les nous gregues» i se'ls atribuïen propietats afrodisíaques. Posteriorment, els àrabs van perfeccionar les tècniques de cultiu i van incorporar les ametlles a la seva cuina, influència que encara es nota a moltes receptes tradicionals Balears.

La combinació de plàtans i bessons d'ametlles és una clara mostra d'aquesta influència.

Usos a la cuina: de la tradició a la innovació

Les ametlles són extremadament versàtils. A les Balears, la seva presència a la cuina és essencial. Plats com el gató d'ametlla, les coques de torró, els panellets , el menjar blanc o simplement la picada per als escladums són símbols de la forta presència de les ametlles dins la gastronomia local.

En la cuina moderna, les ametlles han trobat un lloc destacat gràcies a la seva capacitat per adaptar-se a gairebé qualsevol plat. Poden ser l'ingredient estrella en cremes, salses o com a complement cruixent en amanides i carns. Fins i tot són protagonistes en alternatives saludables com la llet d'ametlles i la farina d'ametlla, ideals per a dietes sense lactosa o sense gluten.

Propietats organolèptiques i nutricionals

Les ametlles són un plaer pels sentits. El seu sabor és dolç amb un punt lleugerament amarg, i la seva textura, suau però cruixent, les fa irresistibles. Quan es torren, les ametlles desenvolupen un aroma intens i una profunditat de sabor que les fa úniques.

A nivell nutricional són una autèntica bomba de beneficis. Riques en proteïnes, fibra, i greixos saludables (com l'omega-9), les ametlles són ideals per a mantenir el cor sa. També contenen vitamina E, un antioxidant potent que ajuda a protegir les cèl·lules, i minerals com el magnesi, el calci i el fòsfor, que enforteixen els ossos i els músculs.

El futur de les ametlles

Però tot s'ha de dir, les ametlles no passen ara pel seu millor moment. Un estudi de la UIB assenyala el bacteri Xylella fastidiosa com el responsable de la malaltia que afecta el 80 per cent d'ametllers i revela que va arribar a Mallorca fa gairebé tres dècades amb la introducció d'ametllers californians infectats; alguns dels quals se sembraren a Son Carrió (Sant Llorenç des Cardassar)

Els darrers quinze anys, els ametllers han patit una gran mortalitat, circumstància que ha causat el greu declivi d'aquest cultiu característic de Mallorca. Durant anys, aquesta situació, que afecta gairebé el 80 per cent dels ametllers de l'Illa, s'havia atribuït a malalties causades per fongs i que s'havien agreujades per factors com ara les sequeres prolongades i l'edat dels arbres. Els investigadors han calculat que el 79,5 per cent dels ametllers (això són 1.250.000 arbres, aproximadament) han quedat amb les fulles socarrades, senya inequívoca de la malaltia que hi causa el bacteri Xylella fastidiosa. D'aquests arbres, aproximadament 550.000 morts encara són als ametllerars.

En definitiva, les ametlles són un aliment que no només satisfà el paladar sinó que també alimenta el cos. Amb una història rica, una presència fonamental en la cuina mediterrània i beneficis incalculables per a la salut, continuen sent un dels tresors més preuats del nostre patrimoni culinari.



CUINA DE TEMPORADA:

Semifred d'ametlles

INGREDIENTS

- 10 grams de gelatina 'cua de peix'
- 110 grams de blanc d'ou,
- 100 grams de cava
- 190 grams de sucre.
- 20 grams de llet en pols
- Nata al 36% 570 grams

ELABORACIÓ:

- Mesclau la nata i la llet en pols i deixau-ho reposar unes 12 hores dins la gelera.
- Mesclau el cava amb el blanc d'ou i feis el mateix,12 hores dins la gelera.
- Passat aquest temps tallau la gelatina a bocins petits amb unes tisores i la deixau en remull amb la mescla de cava i blanc d'ou, almenys uns 20 minuts i afegiu-hi el sucre. Ara encalentiu lleugerament el preparat per tal de dissoldre la gelatina i encalentiu-ho fins a uns 65°C. Vigilau que no arrenqui bullir. Ara, en calent, ho pasau a batre fins que quedi a punt de neu i hagi baixat la seva temperatura a uns 25°C.
- Muntau també la nata (que té mesclada la llet en pols) i la mesclau amb suavitat amb el blanc d'ou pujat, ara sols resta col·locar-lo dins el motlle, que haurem folrat amb paper alimentari, i decorar amb xocolata pels costats (interior del motlle).
- Deixau dins el congelador almenys 12 hores i ja es pot servir.



ESCOLA DE CUINA:

Curiositat sobre les ametlles:

- Amargues vs dolces: Les ametlles amargues no són comestibles de manera natural perquè contenen una substància (amigalina i àcid cianhídric) que, en grans quantitats, poden ser tòxiques, però en petites dosis, s'utilitzen per donar sabor a licors com l'Amaretto.
- En moltes cultures, regalar ametlles és un desig de felicitat i prosperitat. En casaments, per exemple, són símbol de sort i fertilitat.
- Resiliència: Els ametllers són arbres extremadament resistents que poden créixer en condicions de sequera, fent-los ideals per a regions mediterrànies amb pocs recursos hídrics.