

PARLEM DE CUINA

Un poc més enllà...

Els aliments bàsicament se'ns presenten en dos estats, crus i cuinats; però n' existeix un tercer estat del que a vegades no en som suficientment conscients, la fermentació/putrefacció. Les cultures d' arreu del món, inclosa la nostra, accepten la fermentació, un estat previ a la putrefacció, baix certes formes espontànies o controlades i es sol relacionar aquest tipus de menjar, curiosament, amb l' exquisitesa o el sibirisme gastronòmic. El que no queda a vegades massa clar és el límit entre ambdós termes abans mencionats.

Tauró d' Islàndia, els Ous dels Mil Anys, o els més propers vins i formatges de la nostra terra comparteixen la putrefacció en diversos estats i ofereixen un ventall de sabors inigualables al mateix aliment, diguem-ne, en un estat normal.

El gust per la putrefacció i el seu control, ha estat innat a la naturalesa humana des dels principis de la humanitat: els antic egipcis, ja gaudien de vins i formatges fermentats; per no parlar dels Romans i el seu garum, extret de restes putrefactes de peix.

També és coneguda la afeció gastronòmica durant els segles, XVIII i XIX a la cort francesa per la faisandé, un mètode gastronòmic que consistia en penjar de les aus caçades (faisans, principalment, d' aquí el seu nom); i quant, passats uns dies, el bec es separava del cap de l' au, es considerava que aquesta estava en el millor punt per a consumir-la. Així ho explica Brillat-Savarin al llibre *La filosofia del Gust*.

Però que passa durant el procés de faisandé? Perquè els productes fermentats són més aromàtics?

El "faisandage" és un procés o reacció química iniciada després del "rigor mortis", on es produeixen uns canvis químics a nivell muscular que reblaneixen la carn just abans de la descomposició bacteriana de l' animal. La carn es reblaneix i es torna més tendra i aromàtica degut a que els enzims que s' encarreguen de la degradació de les proteïnes, es trenquen i provoquen un augment dels aminoàcids responsables del sabor



i olor característics de la carn; moments abans de que aquest mateix aminoàcid es degradin i es converteixin en amoníac i altres elements presents en la carn putrefacte.

El mateix passa amb el peix, la llet o el vi, per exemple, si es juga amb aquests límits entre la fermentació i la putrefacció existeixen aquests punts entre ambdós termes on els productes adquireix aquests sabors tant característics.

Són molts els indrets del Món on el gust per la fermentació dels aliments és considerat una *delicatessen*. Per exemple el "Hákarl" un delícia gastronòmica d' Islàndia elaborada amb carn de tauró. Aquest plat té la característica de que està elaborat amb aquesta espècie de tauró el "Hákarl", un tauró que no te ronyons i la seva carn te un alt contingut en àcid úric que la fa tòxica, per això s' ha de fer un llarg procés de

maduració de la carn, quasi arribant a la putrefacció per a poder ésser consumit. Fins hi tot un cop curat, l' olor recorda a l' amoníac. Es serveix tallat a daus i és costum tapar-se el nas quant s' ha de menjar, per minimitzar l' olor que arriba a les foses nasals.

Un altre plat "original" és el "funazushi" de Japó, una delicadesa nacional que tarda quasi 4 anys en elaborar-se. També elaborat amb peix, aquest es deixa en sal i aigua durant un any, després es seca i es tapa amb arròs, aquesta mescla es deixa fermentar uns tres anys més. L' arròs és va canviant anualment, però el peix és deixa per a adquirir el seu sabor tant cobejat.

També procedents d' Àsia són els Ous dels Mil Anys (el seu nom en Xinès és pídan). Que s' elaboren deixant els l' ous enterrats durant mesos dins una mescla de argila, sal, llimona, herbes aromàtiques i palla; que es va regant habitualment amb té. Al final s' aconsegueix un producte amb un fort olor a sofre un color verd molt característic al rovell de l' ou (veure la fotografia que acompanya a n' aquest article). S' ha de dir que també s' elaboren aquests ous de manera més "moderna" afegint-hi productes químics que acceleren aquest procés.

Bé com que l' espai comanda i si no m' aturo estirem parlant llarg i distès, sols me queda acomiadar-me fins la setmana que ve i desitjar-vos bon profit i que gaudiu d' un bon formatge Rocafort, un Cabrales o un Picón gallec, això sí, regats amb un bon vi, per exemple el Sauternes (França), que s' aprofita de la putrefacció del raïm per a elaborar un suc amb més d' un 10 % més de sucre que en el vi normal, i això li dona un característic sabor "a podrit".

Podeu enviar els vostres comentaris a parlemdecuina@cuinant.cat o parlemdecuina@hotmail.com

Joan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Canvi d' estació i estrès post-vacacional

Ara que fem el canvi d' estació de l' estiu a la tardor, seria convenient i adequat prendre unes mesures perquè el nostre organisme no li resulti massa feixuc. El canvi que comporta també les vacances a tornar iniciar el ritme, ens afecta a tots i principalment als infants i adolescents.

Crec que si ens acostéssim una miqueta més a la naturalesa i al seu llenguatge cíclic de les estacions, la nostra salut física, mental i emocional es milloraria molt. És una autèntica llàstima que a les grans ciutats amb pocs espais verds, parcs, jardins, arbredes, els anul·lin la possibilitat de gaudir d' aquests canvis.

La natura ens proveeix del que necessitem per tenir un organisme sa. I no em refereix a seure'ns a taula a omplir la panxa o a qualsevol lloc de menjar fems a pegar quatre bocinades sense adonar-nos que estem menjant. La nutrició és una altra cosa. A l' hora dels menjars, ara és difícil, hi havia un component de comunicació importantíssima. Jo encara ho he viscut i malgrat una temporada a l' hora de dinar era complicat, a l' hora de sopar si que ens reuníem tota la família. Que surtin establiments de menjar lent, per gaudir del moment de menjar, ja és molt significatiu, en contra del "fast food".

No fa gaire estona, encara es menjava el que donava l' estació. Avui en dia es pot trobar qualsevol tipus de menjar en qualsevol moment de l' any. S' ha perdut una part important del procés natural. Els aliments s' agafen verds i es deixen madurar en càmeres com la fruita que llavors no té gust de res. Es posen les gallines a fer mils d' ous per hora, que llavors són succedanis d' ous que no ens reporten res. La carn es menjava dosificada i els animals engreixaven al seu ritme sense antibiòtics. Els peixos eren de la mar, no de piscifactoria alimentats amb pinsos i no hi havia "vaques folles".

I la dieta mediterrània que ara tant és parla, era un fet natural. I que ha passat a partir d' aquí?. Doncs una

problemàtica gran d' obesitat i sobrepès, en la que comença i ben prest la població infantil dels països més "desenvolupats": Progrés. La pastisseria industrial, els menjars ràpids on pràcticament tot el que es menja ha perdut la seva essència i són uns succedanis plens de químics. Menjars precuinats que llavors paren al microones per acabar-los d' esvair les vitamines i minerals que els hi quedaven.

Malalties? Moltes i de cada vegada més. **Vivim contra natura i nosaltres- malgrat hi hagi interessos, perquè ho oblidem - som natura i formam part d' ella.**

Silenci? i que vols dir, no el podem pair, necessitam

Malalties? Moltes i de cada vegada més. Vivim contra natura i nosaltres -malgrat hi hagi interessos, perquè ho oblidem- som natura i formam part d' ella

trui, molt de trui, renou, que serveix, únicament per emmascarar el nostre descontent amb la manera de viure malgrat ni ens adonem.

Informació esbiaixada, manipulada i a l' estil Gran Hermano de la novel·la "Un mundo feliz d' Aldous Huxley.

L' altre dia vaig veure un anunci que em va posar els pels de punta: Dos nins, que havien segrestat un ca, telefonaven a un senyor, que ells creien ric, perquè havien vist el seu cotxe (no posaré el nom, era un 4x4), per negociar els doblers que els hi havia de pagar. Que vos sembla el missatge?.

El principi que ho regeix tot és: "Jo faig el que vull i el que em dona la gana, i empri qualsevol mètode, per estar al cent per cent". I a més això és el que retransmet pràcticament tota la publicitat, inclusiu la

dels medicaments. Com l' anunci de l' aspirina que se' n porta el blister a l' estadi, perquè no deixaria per res de veure el partit de futbol, es trobi com es trobi.

Tot es troba programat i la llibertat per decidir de cada vegada és més minsa. Tenim vacances quan diu l' empresa, no quan ens trobem fe pols. **No som propietaris del nostre temps i això és el tresor, per a mi, més preuat.** Ara bé, fer això significa establir una escala de prioritats distintes de les que en ven el sistema i no dic que la meua sigui la millor, però m' hi sent molt feliç.

El secret: Fer la feina que m' agrada, viure en un lloc que estim, haver aconseguit una llar harmònica i fer les coses una darrera l' altra, sense estrès. I jo dic si jo ho he aconseguit (durant un temps de la meua vida feia tota el contrari, però he triat); ho poden aconseguir altres persones, i aquesta afirmació reafirma el que vaig escriure en el darrer article respecte a l' anècdota del meu amic. Sinó vos recordeu, rellegiu-lo si us sembla.

De tant en tant és molt bo i ho aconsell (malgrat no m' agrada de donar-ne sinó en demanen), fer una aturada en el camí i plantejar-nos si el que fem ens aporta cap a la felicitat i cap a la pau interna. Si fem "un camí amb cor" o simplement ens resignem al que tenim assignat. **Si hauríem de fer un replantejament seriós i rigorós de la nostra escala de prioritats.** Podem canviar en qualsevol moment, aquesta és la gran oportunitat de la Vida, però cal posar-hi per feines i escoltar el llenguatge del cor, perquè la ment no ho embulli amb excuses.

Ningú més que nosaltres som els creadors del que estem vivint; cert que hi poden haver circumstàncies complicades, però gràcies a Déu, com tot, tenen un principi i un final.

Concloc i fins la propera.

Josep Bonnín

