



Sabors i olors a la nostra cuina.

Gastrociència a Ib3

10 desembre

Començam amb una reflexió

Per què ens agrada els que ens agrada?.

Al llarg de la nostra vida ingerim una quantitat d'aliments que volta les **trenta o quaranta tones**. Si fem una perspectiva global d'aquesta quantitat des de un punt de vista nutricional, les verdures, fruites, cereals i llegums formen, o haurien de formar, la major part del total. Però no és cert.

La combinació dels tipus de menjars que consumim condiciona la nostra vida, el nostre desenvolupament físic i mental, les nostres malalties, es a dir, la nostra qualitat de vida.

La nostra decisió sobre el tipus de menjar és tan important que moltes vegades és el propi cos qui vol o no vol consumir un ingredient que nosaltres li aportam. Per exemple, les ganes de vomitar protegeixen el cos d'aliments en mal estat; la gana és un senyal inequívoc



que emet el nostre cos avisant que li manca part del combustible; així com la sensació de ple ajuda a controlar el volum de l'ingesta.

Però deixant un poc el tema de dietètica que ja hem abordat amb anteriors ocasions en aquesta tertúlia de ràdio, anem a veure un poc més els hàbits alimentaris de les persones.

Amb la mateixa naturalitat que s'aprèn el llenguatge matern, el nin també s'acostuma al tipus de menjar del seu país. Un nin Sud-americà menjarà diàriament mongetes i blat de moro; un al·lot japonès, soja i algues i un nin a Itàlia, pastes i bolonyesa. Simplement perquè és el que han après.

Es ha dir, a menjar s'ha pren

Aquestes primeres experiència alimentàries ens influencien tant que en general conservam sempre els hàbits apresos a la infància i a la joventut i ja no ens desfeim d'ells en tota la nostra vida.

Per això és molt important que, així com educam en les normes de convivència de la nostra societat, eduquem els hàbits alimentaris dels nostres fills, proporcionant-los una alimentació variada i equilibrada. És bastant normal que un nin ens posi mala cara els primers pics que li oferim un cuinat de mongetes o un peix al forn, però també ens la posen el primer pic que pugem a una atracció de fira i un cop s'hi han acostumat ja no volen davallar. Així i tot sempre apareixen nous aliments, o més que nous, procedents d'altres països; **motiu pel que el procés d'alimentació-aprenentatge és continu al llarg de la nostra vida**, i si ja de petits en han acostumat a obrir les nostres papil·les gustatives a variats sabors i textures, de ben segur que de grans agraïrem poder enriquir la nostra taula i fer-la més variada



Un exemple de com ens condicionen els hàbits queda reflectit dins la següent història: contem que a pesar de que feia temps que hi havia gana a Alemanya, Frederic II el Gran, conegut com a el Rei Filòsof (1712-1786), va tenir que recórrer a una estratagema molt curiosa per que la gent del poble volgués menjar un nou producte duit d'Amèrica, però que fins a les hores sols era emprat com a menjar d'animals. Féu que els soldats vigilessin els magatzems de patata i altres tubercles com si d'or es tractes, i això va fer augmentar l'interès per aquells productes per llavors acceptar-los com a aliment. L'agent pensava que si el Rei guardava amb tant d'apreci aquell menjar, és perquè devia ésser molt bo.

Esta clar que el primer que arriba d'una elaboració es la seva presencia, d'aquí allò que deim de menjar amb el ulls. Però l'olor,, no arropa abans?

No fa olor sa nostra terra i sa nostra cuina d'hivern a castanyes torrades, cava, canyella, anís, porcella, xocolata, tòfona, marisc... ? sens dubte els ventalls aromatico-gustatius que fan de la nostra, una terra molt rica

Però, què combina millor amb què? Don venen aquestes combinacions ? què podem mesclar i què no?. Són algunes de les preguntes que qualque vegada ens hem fet. Així que per a la sessió gastronòmica d'avui... : tancau els ulls i deixau-vos endur per la infinitat d'aromes, sabors i textures de la gastronomia mallorquina

Ametlles

Tal vegada el producte més mallorquí i més present en els receptaris siguin les ametlles, ja sigui en forma de torró, en la picada d'un cuinat, en els panellets, polvorons o menjar blanc, les ametlles sempre estan presents a la nostra taula.



Existeixen dos tipus molt diferents de sabor a les ametlles, amarg i dolç.

L'ametlla combina molt bé amb pomes, peres i com a potenciador del sabor d'altres fruits secs. De fet l'ametlla és el fruit secs més consumit en el món, però crua és sosa, insípida i amb sabor a llet. És torrada com es pot potenciar tot el seu potencial aromàtic.

Altres combinacions: ametlla i xocolata blanca, ametlla i cafè, ametlla i anís o ametlla i xot, una combinació aquesta darrera molt comú a la cuina mallorquina i marroquí. La ametlla amarga també és la responsable del marcat sabor del massapà i del licor d'Amaretto.



El principal element aromàtic de l'ametlla és el benzaldehid, que es va poder sintetitzar per primera vegada l'any 1870

i de llavors ençà és el segon saboritzant més usat a tot el món. Encara que s'empra normalment com saboritzant alimentari comercial (sabor d'ametlles), també és un potent dissolvent industrial, també s'utilitza en la indústria farmacèutica, en perfumeria i fins i tot en l'elaboració additiu de plàstics. També s'elabora un extracte d'ametlla amarga que s'usa per cuinar i per a confiteria, però durant l'elaboració d'aquest producte es genera un component verinós anomenat cianur, que s'ha d'eliminar per al consum humà. Aquest compost també es troba en els xampinyons (*agaricus augustus*) i en la canyella.

Si les ametlles fan Mallorca , el marisc no pot esser menys.

Marisc

Escopinyes, galeres, ,
navalles, llamàntol ,
gambes i llagostes omplen
les taules dia si dia també, i
més en les festes que ara
anam a encetar.



Evidentment
el sabor més
característic

d'aquest grup d'aliments és el salat, sabor

a mar . Més intents en el cas de les gambes i més suau als muscles ; però també es perceben en el marisc aromes i sabors a nous i a fruits secs . Per la banda contrària uns aromes a vinagre i amoníac ens indicaran el final de la vida útil d'aquest productes.

Possiblement la combinació de sabor més comú per al marisc sigui l'all. Present a casi totes les elaboracions amb aquests productes de la mar . El sabor sulfurós i lleugerament picant de l'all te un efecte multiplicador sobre el sabor del marisc, be ho notam amb les gambes a l'allet, uns escopinyes a la marinera o al fer una bona caldereta.

També podem combinar el marisc i l'alfabeguera. El sabor cítric i verd d'aquesta l'herba causa un efecte suavitzant sobre el sabor fort de marisc. Talment el mateix efecte refrescant que te la llimona o la citronella (l'herba llimona) sobre uns muscles recent torrats. **Provau de combinar marisc i coco** (una combinació molt present a la cuina thai); marisc i porc , de fet a Portugal tenen el *porco à alentejana* , un aguiat de



porc amb escopinyes i pebres vermells. Per això combina tant be la xuia i llom de porc en una paella mixta. **Però les combinacions càrniques amb el marisc són més extenses: Conill amb gambes, pollastre farcit de musclos i gambes. I si voleu combinar, in extermis, provau unes broquetes arrebossades de gambes, muscles, fraules i kiwis; els anomenats : mossegades de burdell.**

Apici, en el seu llibre De Re Coquinaria, ens presenta receptes de marisc aromatitzades amb comí. Però no cal anar fins a l'antiga roma per a trobar aquesta combinació. La cuina hindú macera el marisc amb comí en moltes elaboracions. Per tot això el sabor fort del marisc combina de forma perfecte amb sabors, frescos, vius, picants com els que poden aportar els pebres de banyeta, la llima, el cilantre, l'anet , el mango o la nou moscada.

Teniu en compte que la digestió del marisc és molt lenta (de 4 a 8 hores) , per això no convé mesclar-lo amb altres aliments igualment mals de digerir, com l'arròs, el pa i altres carbohidrats; de fet , i és error molt comú però molt present a la cuina mediterrània . El pitjor que podem fer , a nivell dietètic, és ajuntar en un mateix plat aliments rics en proteïnes i altres rics en hidrats de carboni (o al menys no en totes les menjades del dia) .

De forma molt esquemàtica els suc digestius necessaris per descompondre les proteïnes són àcids, i el suc digestius per digerir els carbohidrats són alcalins. I quant uns entren en contacte amb els altres a l'estómac, ambdós es neutralitzen i la digestió no pot començar.

Suposam que menjam un plat ben gros de gambes amb arròs. A l'estómac, i els suc digestius necessaris per a la descomposició de cada un d'ells acaben per naturalitzar-se. El cos, que és infinitament savi, reconeix immediatament l'emergència, perquè per a ell, la digestió d'aliments és una de les primeres prioritats. El cos es troba en un total desconcert. Ha de segregat més suc digestius, per a això es necessita temps i energia. El cos es veu forçat i necessita més energia per a segregat més suc que vagin a l'estómac, i durant aquest procés transcorre molt de temps. De fet, poden passar diverses hores mentre el cos manufactura tots aquests suc digestius. Si això es perllonga massa començarem sentir la típica sensació d'indigestió o d'acidesa. Finalment el menjar, sense haver arribat mai a ser adequadament digerit passa als intestins després d'haver estat diverses hores retingut a l'estómac i fermentant i es produeix la toxèmia (presència de bacteris a la sang) .



Ja per acabar amb el marisc heu de saber que la seva composició química depèn de característiques tant variables com l'edat, estació de l'any o època de captura, les condicions del medi natural on viuen i fins hi tot la seva pròpia alimentació.

En un 75 a 80 % són aigua, un 10 -15 % són proteïnes, entre un 1 i un 2 % greixos insaturats, també no arriben al 2% de H.C i són altament rics en minerals com el potassi, sodi, magnesi, ferro i iode. No obstant també convé saber que així com són bones fonts nutricionals de minerals, també poden absorbir-ne altres presents en el seu mení natural i provinents de la contaminació: mercuri, plom, estany o arsènic.

Cal protegir els nostres mars.

Un de dolç com les ametlles; un de la mar com el marisc i no podíem presentar aquest menú centrat en la ciència dels sabors i olors sense un producte de la terra. I amb permís de la porcella, crec que la carn més consumida és el xot.

Xot.

El consum de xot a Espanya és de 905.903 tones a l'any; el que indica una mitja de 2,3 kilograms per persona , un 6% del total de consum de carn durant tot l'any . A més si si tenim en compte que el 40% del consum anual és concentra en els darrers 15 dies de l'any, podem dir que és el convidat de luxes a les taules nadalenques.



Molta gent, sobre tot fora del nostre país, considera el sabor del xot molt fort, agre i amb olor a suor.

Sabem que tos aquest compostos aromàtics estan presents en el greix del xot i que augmenten d'intensitat segon es va fent més gran l'animal. De fet si retirem tot el greix d'una peça de carn de xot i la cuinam no trobarem tantes diferencies com pensam , respecta altres tipus de carn.

El xot a de reposar penjat dues setmanes abans del seu consum per a matissar aquestes intensitats aromàtiques. Durant aquest procés es va degradant l'àcid làctic que es és el producte principal de la degradació enzimàtica post-mortem de la glucosa i el glucogen i afecta al PH dels teixits. És la presencia d'aquest d'àcid làctic la que produeix, olors i sabors poc agradables durant la cocció. En la cultura popular és sol dir: "aquest xot xoteja".



També afecta al sabor final de la carn de xot la degradació dels seus propis greixos durant aquesta fase de maduració. Existeixen en el teixit animal greixos anomenats triglicèrids, glicolípid, fosfolípid i lipoproteïnes. Aquesta degradació o oxidació dóna lloc a lactones, acetones i àcids grassos menors donant un gust oxidat. Per això és tan important la fase de cria de carn, com la fase de conservació post mortem per tal d'obtenir cans de qualitat.

Aromàtica i gustativament la carn de xot no és una carn senzilla d'assimilar, i per contra del que podria semblar que la carn de xot necessita aromes i sabors suaus per a contrarestar tanta intensitat, no gens cert.

Xot i all, xot i ametlles, xot i anxoves, xot i anís, xot i api, xot i castanyes o xot i formatge de cabra; són algunes de les principals i més emprades combinacions per a presentar plats intensos, plens de matisos, gustosos i amb un ventall d'aromes i sabors que poques combinacions ens poden aportar.

Però encara podem trobar combinacions més agosarades, com el xot amb menta, una recepta molt present a la cuina anglesa.

De fet, i ben pensat el xot també presenta aromes herbàcies i com pot ocórrer amb la llimona, la menta també té propietats "suavitzaadores i refrescants" de certs compostos volàtils molt aromàtics del xot. Raviolis de xot amb salsa de menta, la salsa Paloise (una bearnesa amb menta enlloc d'estragó per acompanyar al xot rostit) o la Dusbara un plat de cuina àrab, amb nata agre, alls, menta i xot.

Així que després d'aquest tertúlia aromàtica ja podem passar a la cuina us faig aquesta proposta

Menjar blanc amb ametlles

Ingredients:

Per a 10 persones : ½ Pollastre , una bresa per a fer el brou d'au, 2 litres d'aigua, 600 grams d'ametlles picades, 200 grams de mantega , Sal i pebre bo i unes fulles de julivert

Elaboració.

Realitzau el brou de carn de forma habitual i un cop fet extreure i picar la carn del pollastre.

Dins una casseroles heu de fondre la mantega i un cop fusa afegir-hi la l'ametlla, ho deixarem coure uns minuts i ja podem afegir-hi el brou calent a poc a poc. Anirem remenant fins a aconseguir la textura desitjada; hem d'aconseguir textura de crema.

A l'hora de servir , tèbia la crema , omplirem uns platets i damunt i hi posarem un poc de pollastre a juliana i uns brins de julivert picat.

