



26 agost 2017

Balears fa ciència

Gelats i sorbets

Com ja sabeu la principal diferència entre ambdues elaboracions, sorbets i gelats, resideix en el principal ingredient que en el cas dels sorbets és l'aigua i sucre (xarop) i en el cas dels gelats és la llet aromatitzada.

Tots els gelats i sorbets que us mostraré és realitzen a partir de les dues bases corresponents i sobre aquesta es varia en funció dels sabors o aromes desitjats , preneu nota.....

BASE PER A GELATS

1 litre de llet, 200 grams de sucre, 7 rovells d'ou

Elaboració de la crema base per a gelats

Encalentiu la llet amb l'aroma corresponent fins que arrenqui a bullir i deixeu-la en ebullició uns 2 o 3 minuts, retireu-la del foc i reserveu-la.

Apart posau dins un bol els ous amb el sucre (sense mesclar) i anau afegint-hi la llet tèbia a poc a poc (ara ja podem anar mesclant). Un cop tota la llet estigui ben mesclada amb els ous , la tornam a posar a coure fins que arribi a 72°C (pasteurització), si no disposa'm de termòmetre la retirarem abans de que es posi a bullir, això sí, sense deixar de remenar contínuament.

Deixar refredar i gelar.



BASE PER A SORBETS

500 grams de sucre, 5 dl. d'aigua, 1 blanc d'ou pujat (opcional)

Elaboració de la base per a sorbets.

Feis el suc o puré de la fruita corresponent fins a aconseguir 1 litre. Apart posau a bullir el sucre i l'aigua (500 i 500) i un cop arrenqui a bullir la deixau coure 2 minuts i ho passau per un colador finet , millor si el podeu passar per un pedaç de fil net.

En calent mesclau-lo amb el suc o puré de fruites i els aromes.

Deixau-ho refredar i gelau-lo. Com a opció es pot afegir un blanc d'ou muntat a punt de neu a la meitat del procés de gelat, això fa que el sorbet sigui més esponjós , però limita la seva conservació ja que al portar ou cru s'ha de consumir de seguida.

Receptari.

GELATS

Vainilla: base + vainilla natural + pell de llimona

Canyella: base + canyella natural + pell de taronja

Gelat de crocant: 5 dl de base + 100 grs ametlles torrades i mesclades amb 100 gr caramel.lo ros i tot picat i afegit a la llet .

Gelat de de xocolata : 1 litre de base + 250 grs cobertura fosa dins la llet.

Gelat de llet preparada: 1 litre de base base + suc d'una llimona + canyella + 250 grs de merenga afegida a la llet

Gelat de iogurt: 1 litre base + 500 grs de iogurt natural (pot variar en funció dels gustos personals)

Gelat de vainilla i Baileys: Gelat de vainilla + Baileys (a gust)

Gelat de tutti frutti: 1 litre de base + 250 grs de fruites confitades picades ben petites

Gelat de pistatxo: 1 litre base + 200 grs pistatxo en pasta



SORBETS

De taronja, llimona, síndria, kiwi, mango (foto) , lima-llimona, meló: Part iguals de base i de suc o polpa de fruites

De poma amb Calvados: 1 litre de base + 500 grs de puré de poma + 1 copa de Calvados

De fruites del bosc: base + confitura (a gust).

Història

Una breu referència històrica als gelats: contenen els historiadors que Marco Polo, després d'un viatge a la Xina, relatava com s'elaboraven allà els gelats, varis segles abans de Jesús. Segons pareix aquest gelats es preparaven amb fruites, mel i neu.

Aquestes receptes foren adoptades pels Perses que els anomenaren "sharbets" (sorbets) i, posteriorment, pels grecs i els romans.

Les receptes que Marco Polo portà a Itàlia despertaren l'interès per la seva elaboració i consum, a tota Europa, però fou Venècia el principal productor d'aquests refrescs gelats.

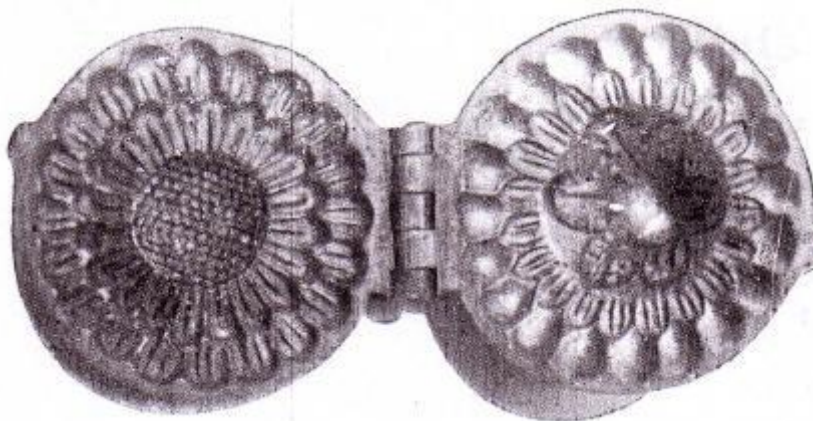
A mitjans del segle 19 es va iniciar als Estats Units l'elaboració industrial de gelats.

Més tard es millorà la seva elaboració amb l'aplicació de noves tècniques industrials de conservació i manipulació.

Deixant de banda l'elaboració industrial ens centrarem en l'elaboració artesanal.

Per a elaborar gelats i sorbets és necessari disposar d'una geladora, que pot ser elèctrica o manual (aquelles que es feien rodar amb gel).

S'ha de tenir en compte que la temperatura de conservació (-18°C) i servei (-1, 0°C) s'han de mantenir el més estables possibles, per garantir totes les qualitats organolèptiques d'aquests preparats.



Recordau també que tots els gelats i sorbets abans de gelar-se han de sofrir un procés de pasteurització (72°C), per garantir la seva salubritat al llarg del període de conservació posterior.



Al llarg de la història són molts els fets que ens indiquen que l'origen dels gelats és molt antic:

- Durant l'Imperi Romà ja es realitzaven varis tipus de sorbets mesclant neu o gel amb suc, vi o altres productes.
- Neró feia portar neu per a aquestes begudes, a les que era molt afeccionat.
- També existeixen documents que daten aquestes elaboracions molts segles abans de Crist, antigues dinasties xineses ja usaven la neu per a refredar les begudes.
- Existia una costum a la cort d'Alexandre Magne d'enterrar fruites dins la neu, per a que es gelessin i refrescar als nobles. Aquest sistema també feia que la fruita es conservés més temps.

El cert és que han estat moltes les cultures que han refrescat els dies de calor amb gelats, sorbets i semblants: xinesos, romans, àrabs, turcs n'han estat algunes.

L'elaboració dels gelats en aquell temps no era senzilla, ja que era imprescindible disposar de gel o neu i no existien mètodes eficaços per a conservar en fred. Per això els gelats i sorbets eren reservats als nobles i als més acabats de l'època. Segons referències històriques en els segles XVI i XVII a les corts espanyoles, franceses, italianes i angleses; els gelats eren productes habituals.

Durant l'any 1600 de la mà de cuiners francesos, al gelat se l'incorporà llet, que el feia més cremós. Ràpidament aquesta variant s'estengué per tota Europa. L'any 1686 l'italià Francesco Procopio Dei Coltelli, va inventar una màquina per a fer gelats. Un senzill artilugi que picava i homogeneïtzava el gel, la fruita i el sucre. Ara sí que el gelat ja s'assemblava a l'actual. A París va obrir el "Cafè Procope", a *rue de l'Ancienne-Comédie, 12*; des d'on va popularitzar els seus gelats.

A partir d'aquest fet els gelats deixen d'ésser exclusius per als rics i es comencen a atacar a la gent del carrer i cap al Segle XVIII, ja és habitual trobar receptes en els llibres de cuina.



Cap a l'any 1700, el gelats arribaren a Amèrica del nord, però no fou fins l'any 1846 quant es va inventar la primera gelatera automàtica, de la ma de Nancy , fet que va suposar l' industrialització del producte. Sols 6 anys després, el 1851, Jacob Fussel fundà la primera empresa productora de gelats dels Estats Units.

Però, fins aquest dia, vàries foren les tècniques per a emmagatzemar i transportar , tant gel i neu, com els gelats ja fets:

- Ja les primeres cultures emmagatzemaven la neu dins grans pous, El procés era molt bàsic, però no senzill ni poc laboriós: el joves recollien la neu de les muntanyes i l'anaven amuntegant dins un dipòsits construïts dins la roca anomenats *cases de neu*; i l'anaven trepitjant per a formar una massa compacta que tapaven amb una bona capa de càrritx. Després la neu compactada en gel era tallada en blocs que ,damunt les someres, eren baixats cap a les valls. A Mallorca aquestes cases de neu estaven repartides per tota la Serra de Tramuntana ,i a Sóller les de la Coma de n'Arbona (a la carretera de Lluch, abans d'arribar al primer túnel), son unes de les més grosses i ben conservades.
- El transport de gelats es feia dins dos recipients un de fusta i un altre metàl·lic, un dins l'altre.
- Cap al segle XVII ja coneixien que l'addició de sal fa abaixar la temperatura del gel i que aquest durava més temps .

Juan L. Fernández
CUINER



Però com sempre passa la industrialització , i les noves descobertes, sobre tot el poder passar del fred natural a l'industrial, ajudaren a que el gelat es convertís en un element indispensable a les nostres taules.

Personatges com Fahrenheit (1686-1736) o Faraday (1791-1867) , contribuïren amb els seus descobriments a avançar en les tècniques d'elaboració de gelats . I cap al segle XIX amb les primeres màquines de fer gel domèstiques , el gelat acabà assolint una gran expansió.

En els nostres dies s'han perfeccionat molt les tècniques de fabricació i conservació. També han millorat els coneixement de manipulació i higiene.

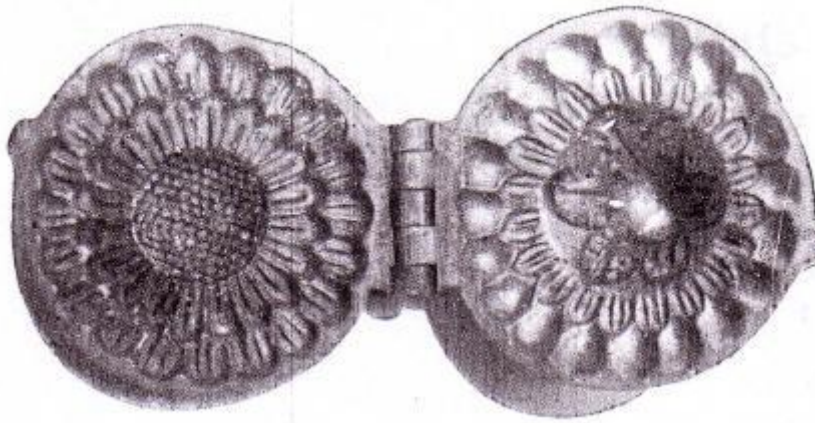
Ingredients com els gelificants com l'agar-agar, estabilitzants, saboritzants, anticoagulants, conservants, espessants . Tècniques com la pasteurització i l'esterilització o les màquines més avançades conformen el ventall dels gelats industrials avui dia; que disten molt d'aquell suc de fruita amb neu primigenis. Sempre ens queda però la possibilitat de treure de gelatera manual i amb paciència, temps i moltes voltes, aconseguir un gelat artesà fet nostre.

Història del gelat - El gelat a Mallorca i als seus receptaris.

Els gelats a Mallorca.

L'Arxiduc Lluís Salvador (1847-1915) , en el seu llibre “*Die Balearen*” escrit entre 1869 i 1891, va escriure: “ *Com a beguda refrescant es consumeix a Palma, sobre tot en l'estiu, sorbets (gelats) i altres líquids refredats amb gel. Entre les classes més pobres són molt preuades les begudes de civada, amb ametlles o cacauets i sucre comú, ofertades pels venedors ambulants a 2 – 5 cèntim de real per tassó.*”

Els gelats arribaren a Mallorca des de França i Itàlia i així l'any 1700 obrí la gelateria més antiga d'Europa: Can Joan de S'aigo a Palma. En aquells temps s'elaboraven aigües gelades i lleugers sorbets, més que gelats tal i com els coneixen ara, i es que la indústria del fred encara s'havia d'inventar ja que el primer equip capaç de fabricar fred fou presentat a l'exposició Universal de París, l'any 1867. Per això , per a elaborar gelats i sorbets, s'havia de comptar amb l'inestimable feina dels nevaters que recollien la neu de la Serra i la portaven, de nit, als pobles o a Ciutat. La primera fàbrica de gel a Mallorca es va instal·lar al carrer del Temple a finals del s.XIX.



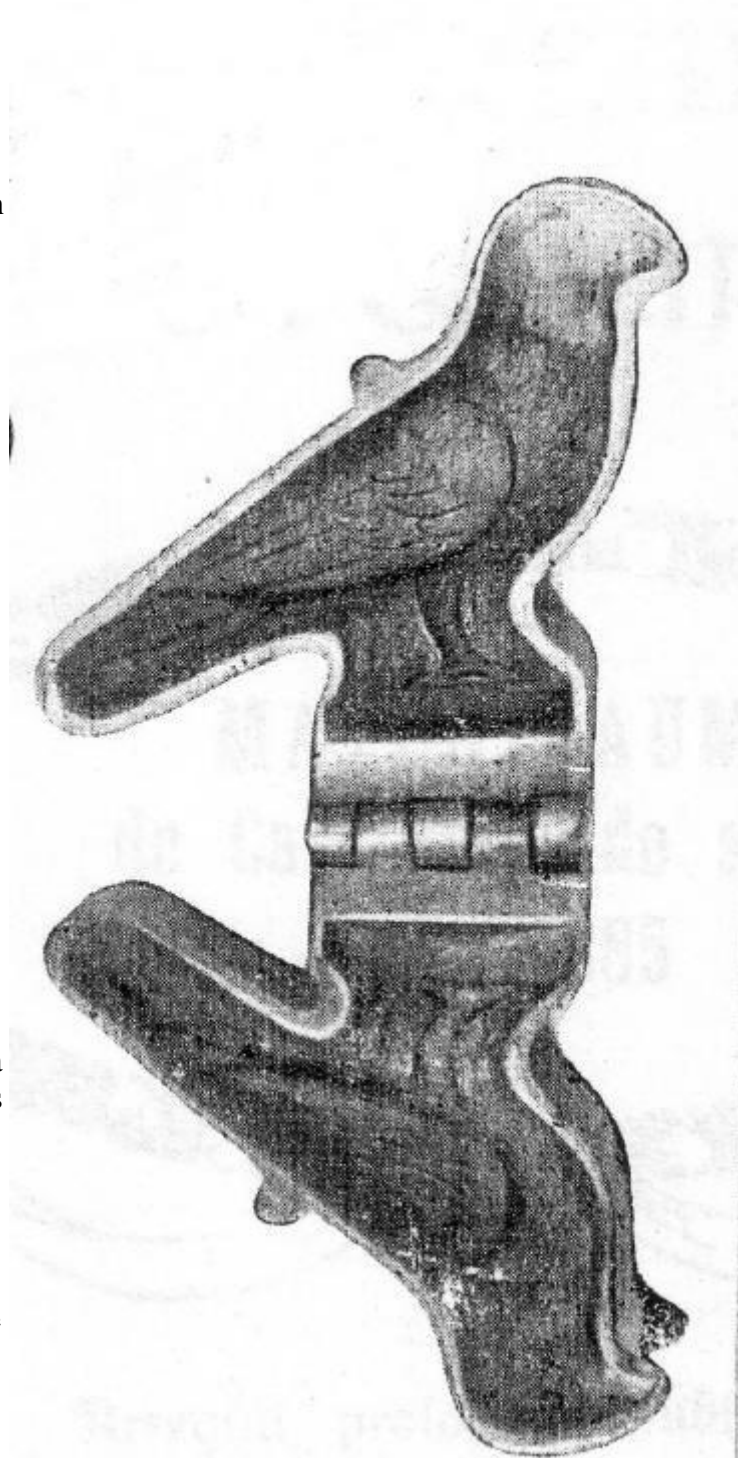
Pel que fa a Sóller els primers gelaters (al voltant del 1915-1920) eren ambulants, que amb els seus carretons els venien pels carrers de la Vall. Els més majors encara recorden dos dels més coneguts :

Mestre Paco i en Tiba. Més envant en el temps es varen deixar de vendre els gelats de forma ambulant i s'obriren els primers llocs de gelats , uns dels més coneguts foren en Jaume des Gelats i en Miquel Virgo, amb dos despatxant a la Plaça de la Constitució, per aquell temps anomenada plaça Calvo Sotelo. A les cases particulars la gent anava a comprar cada dia barres de gel per refredar les begudes o per a fer gelats casolans amb les màquines a l'ús.

Els gelats als receptaris Mallorquins.

L'any 1884 , en Mateu Jaume de Can Joan de s'Aigo , va escriure el llibre de "*Gelats i Quemuyars*", on trobam un bon estudi sobre aquest productes, "gelats de primera classe", "gelats de segona classe" (sorbets), "cremes antigues" o gelats modelats amb els "*esterquinos*", un motlle de varies mides que s'obria amb dues parts i que tenia formes, amb buit, de peixos, ocells, etc. Són algues de les elaboracions que ens mostra.

També Pere d'Alcàntara Peña (1823- 1906) , en el seu receptari de Cuina Mallorquina, fa referència als gelats; donant receptes de com fer mantegada, sorbets i gelats de tota casta i sabors: de poma, d'avellana, de síndria i meló, de taronja, de codony, de moscatell o de cafè.





I ja un poc més envant en el temps Coloma Abrines Vidal, en el seu llibre “Cocina Selecta Mallorquina” també ens dona un parell de receptes sobre els gelats, gelats a base de polpa de fruita i gelats de fruits secs. I ja per acabar aquest repàs pels receptaris de cuina tradicional, mencionar a Caty Juan de Corral que en el seu llibre “ Reposteria Balear” , també ens ensenya un bon grapat d’elaboracions de gelats, destacant el gelat d’herbes (licor), el gelat de figues de Moro i el de mores de batzer .



Ingredients dels gelats:

Sucre: Utilitzats en diverses presentacions: sacarosa, dextrosa, xarop de glucosa, sucre invertit, mel o lactosa; posseeix juntament amb l'alcohol la característica de que no es congela, es a dir a més sucre disminueix al capacitat de congelació de l'aigua, amb el que es regula la consistència i sabor dels gelats . Els monosacàrids (fructosa, dextrosa) confereixen al gelat una textura blana i untuosa i els sucre polisacàrids (sacarosa i lactosa) ofereixen un textura dura i compacta.

Resumint si el sucre és excessiu el gelat no es congelarà i si és escàs es tornarà dur com una pedra.

Aigua: és l'ingredient principal. S'ha de vetllar per la seva puresa per això es filtra i es depura. L'aigua congela a 0°C, per aquest motiu s'ha de tenir en compte que les fruites, la llet o els suc's també tenen aigua.

Greix: El greix aporta suavitat al paladar i contribueix a l'augment del gelat. El greix es pot aportar als gelats en forma d'oli, llet, nata, mantega o margarina. S'ha de tenir present que un excés de greix emmascararia els sabors i aromes principals.

L'alcohol: Atura la congelació i a més, els gelats amb alcohol poden consumir-se directament del congelador sense esperar que es suavitzin.

Blanc d'ou: L'albúmina ajuda a incorporar aire a la mescla i li aporta lleugeresa al mateix moment que homogeneïtza la mescla. Els gelats amb blanc d'ou cru s'han de consumir immediatament.

Aire: S'ha de considerar com un ingredient més ja que pot arribar ha ésser un 10% del volum del gelat, sense l'aire el gelats sols seria un tros de gel aromatitzat. L'aire també disminueix la sensació de fred durant el contacte del gelat amb el nostre paladar. La capacitat d'incorporar aire al gelat depèn dels ingredients utilitzats i de la mateixa gelatera durant el procés d'elaboració.

Sal: La sal també ajuda a que el gelat no és congeli i millora el sabor final , sempre que no l'usem en excés.

Tipus de gelats:

Segons el seus ingredients els gelats es classifiquen en:

- 1) **gelats amb base de llet.** Antigament els gelats que s'oferien pels carrers estaven fets de llet, edulcorats, espessits amb farina de blat de moro i congelats.

- 2) **gelats amb base de natilla o crema anglesa.** Al ser uns gelats amb ou, resulten més suaus al paladar que els que sols porten llet.
- 3) **gelats amb base de nata muntada (parfaits, semi freds o escumes gelades).** El mètode d'elaboració d'aquest gelats parteix de la unió d'una crema de llet i ous amb nata muntada, o a vegades amb blanc d'ou pujat a punt de neu
- 4) **gelats amb base de crema de llet congelada amb purés de fruites(com un remenat de fruites congelades).** Son els primers gelats coneguts i ja es fabricaven així en el segle XVII. Estan compostos d'una nata muntada congelada amb puré de fruites. Era un mètode ràpid, però es congela molt i necessita més de 30 minuts per a aconseguir una textura apta pel seu consum.
- 5) **gelats amb base d'aigua i sucre (sorbets o granissats).** Es pot dir que són els padrins dels gelats, els romans ja feien mescles d'aigua amb gel, neu i fruites. Avui en dia saben que si no volem que aquestes elaboracions, amb un gran contingut d'aigua, ens cristal·litzin , s'han de bullir abans (tot : aigua, sucre i fruita) o be es pot addicionar un poc de gelificant (agar-agar) . Els granissats són bàsicament el mateix però amb una textura menys homogènia que s'aconsegueix amb un procés continu de remenat. Si als sorbets s'afegeix un blanc d'ou al final del procés d'elaboració, milloraren la seva textura, però els hem de consumir ràpidament .





El gelat des del punt de vista nutricional.

El gelat al ser un producte làctic, posseeix un alt valor nutricional; tan és així que, en general, conté un 15% més de proteïnes i 4 vegades més hidrats de carboni (sucres) que la llet tota sola. També aporta minerals, sobre tot calci; vitamines (si els gelats són de fruites) i a més hem de pensar que si el gelat porta fruits secs o xocolata n'augmentem el seu contingut calòric, però també l'aport d'aminoàcids fonamentals per a l'organisme. Els gelats elaborats amb llet sencera posseeixen un 26% de matèria grassa i aporten entre 150 i 300 calories per cada cents grams .

Hem de diferenciar , però els gelats casolans dels industrials, ja que aquests darrers són més calòrics i a més dels ingredients principals (nata, llet, fruita, aigua, etc.) porten altres ingredients tals com estabilitzats, edulcorants, aromatitzants, reguladors d'acidesa, entre d'altres.

És sa consumir gelats?

Malgrat el pensament de la població de que els gelats engreixen i que no són sans, el consum moderat de gelats és més que recomanable i no està relacionat amb cap tipus de trastorn (diabetis, càries o obesitat) ; ja que 100 grams de gelats sols suposen al voltant d'un 10% de la quantitat total de calories diàries recomanades

La gran quantitat de calci, vitamines i nutrients que aporten , els fan indicats per a totes les edats i estats físics (infants, lactància, embaràs, persones majors). El seu consum és recomanable per a persones amb estats d'ànim decaigut, per persones amb problemes de deglució (ja sigui per manca de peces dentals o per processos post – operatoris)

La presència de llet, fa que sigui uns productes interessants per als berenars dels infants, en comparació a altres productes com bolleria i pastes industrials, ja que els gelats són molt menys calòrics i amb molts de nutrients.