

Especial Nadal 2019

Gastrociència de Cap D'any.

IB3 Ràdio . Balears fa ciència

Nadal és temps de família, regals, felicitat , taula parada , il·lusions , i olor i sabors.

Olor i sabor a castanyes torrades, cava, canyella, anís, porcella, xocolata, tòfona, marisc... sens dubte els ventalls aromatico - gustatius d'aquestes festes són, en si mateixos un gran regal.

Però, què combina millor amb què? Don venen aquestes combinacions ? què podem mesclar i què no?. Són algunes de les preguntes que qualche 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 del Nadal.



Ametlles

Tal vegada el producte més nadalenc siguin les ametlles, ja sigui en forma de torró, 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 (un altre producte molt nadalenc).

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 d'additius 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 Nadal, el marisc no pot ésser menys.



Marisc

Ostres, muscles, vieires, navalles, llamàntol , gambes i llagostes ompliran les taules de moltes cases aquestes festes .

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 externis, 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' Janet , 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 segregar més suc digestius, per a això es necessita temps i energia. El cos es veu forçat i necessita més energia per a segregar 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 medi 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 del xot , crec que la carn més consumida al Nadal és la porcella.



Porcella.

El consum de porcella és tradicional a les Illes Balears, especialment en les celebracions familiars i les festes nadalenques. La carn és idònia per cuinar al forn, la composició de la carn, en especial els percentatges en àcids grassos, i les condicions del forn permeten obtenir un producte diferenciat, molt apreciat a Mallorca.

La millor és la de porc negre que és la carn de la raça autòctona de Mallorca, els animals comercialitzats sota l'empar d'aquesta denominació **han de ser deslletats el mateix dia del sacrifici, amb una edat inferior a 2 mesos i un pes inferior a 12 kg en viu**, i no s'admeten animals creuats amb altres races. Les mares es mantenen sempre en règim extensiu, excepte en el moment de la cria. La porcella de porc negre s'alimenta exclusivament de llet materna i també pot pasturar amb la mare.

Atributs i propietats nutricionals:

És un aliment moderadament calòric (158 kcal/100 g), que conté proteïnes d'alt valor biològic (22.3%) i una proporció moderada de greixos (7.6%) que són, aproximadament a parts iguals, monoinsaturats i saturats.

Com tot aliment d'origen animal, conté colesterol (una ració de 100 g de porcella de porc negre mallorquí aporta quasi bé la quarta part de la Ingesta Diària Recomanada de colesterol), motiu pel que sempre s'ha de consumir amb moderació. Conté sodi, potassi, fòsfor, magnesi, seleni, niacina i vitamina B12.

Combina molt bé amb pomes, xocolata, fruits del bosc, peix. Espectacular una tarrina de porcella amb amfòs



Menú especial de Nadal 2019 IB3 Balears.

Menjar blanc d'ametlles.

Boullabesa

Porcella Rostida amb pomes

Estrelles de Canyella

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 extreu 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 tasselons petits i damunt i hi posarem un poc de pollastre a juliana i uns brins de julivert picat.



Boullabesa. (Sopa de peix i marisc)



Ingredients per a 4/6 persones:

Peix i marisc: 1 coa de rap, 2 molls, 200 grs de salmó, 200 grs de cigales, 3 o 4 crancs o altre crustaci, 200 grs de gambes, ½ quilogram de musclos. (Tot ben net)

Verdures: 1 porro, 1 ceba , ¼ de quilogram de tomàtiques, 3 dents d'all.

Aromatitzants i condiments : Llorer, sal, pebre bo blanc, safrà i un poc de moradui, ¼ de litre de vi blanc , ½ llimona. Oli d'oliva verge

Elaboració:

Un cop tot el peix sigui ben net (llevarem pell i espines en la mesura del possible), el tallarem a trossos regulars , però no massa grossos. Els muscels els courem amb vi blanc , sal i un ditet d'aigua fins que s'obrin (reservarem el líquid de la cocció)

Dins un recipient gros posarem els muscels , les cigales, els crancs i les gambes. Tot seguit hi afegirem el peix, el suc de la cocció dels muscels, el safrà, el llorer , el moradui , els alls esclafats, el vi blanc i la llimona, i deixarem aquest adob un parell d'hores Mestres tant amb les despulles del peix farem un bon brou que colarem i reservarem per més endavant. Dins una greixonera , i amb oli ben calent, saltejarem el porro, la ceba i l'all tot ben picat i un cop que comenci a agafar color afegirem la tomàtiga picada i sense pinyols. Afegirem a aquest sofregit l'adob que teníem reservat i el fumet que també hem reservat i deixarem coure tot el conjunt a foc fluix uns 20 minuts .

Servirem la sopa dins uns. Finalitzarem l'elaboració espolvoretjant de julivert picat.



PORCELLA ROSTIDA



(Recepta realitzada el 8 de març de 1996 a l'IES Juniper Serra)

Ingredients:

1/4 de porcella (400 gr amb òs per persona)

2 llimones

Saïm

Sal, pebre bó i llorer.

Elaboració:

Tallar la carn i deixar-la en maceració amb el suc dels cítrics , sal i pebre bó, durant un dia. (amb la pell de la porcella per avall, que quedi en remull dins el líquid)

Al dia següent girar la carn amb la pell per amunt i dins la mateixa palangana on l'hem macerat, afegir-hi un parell de bocins de saïm (abundant saïm) , i el llorer. (Hi ha gent que posa la carn sobre un canyís).

Posar la carn a rostir a 200 °C uns 35 / 40 minuts i finalitzar la cocció a 250 °C uns 40 minuts més (sempre en funció de la mida de les peces).

Anar afegint-hi bocins de saïm al llarg de la cocció



I si , ens falten les postres.... AQUÍ TENIU EL PUNT I FINAL DOLÇ DEL MENÚ

Estrelles de canyella.

Ingredients:

2 blancs d'ou

1 poc de sal

200 grams de sucre pols

Vainilla

½ llimona rallada

½ taronja rallada

1 cullerada de canyella pols

200 grams d'ametlles mòltes

200 grams d'avellanes mòltes.

Elaboració:

- 1.- Batrem els blancs d'ou amb la sal
- 2.- Afegirem el sucre en pols poc a poc (en deixarem un poc per a la decoració)
- 3.- Afegirem sobre aquesta merenga la resta d'ingredients
- 4.- Empastarem fins a aconseguir una massa compacta
- 5.- Reservar 30 minuts en fred, estirar i tallar
- 6.- Enfornarem uns 12 minuts a 120°C.
- 7.- Glacejar i deixar assecar
- 8.- Tornar a enfornar amb el glacejat 10 minuts a 100 graus.

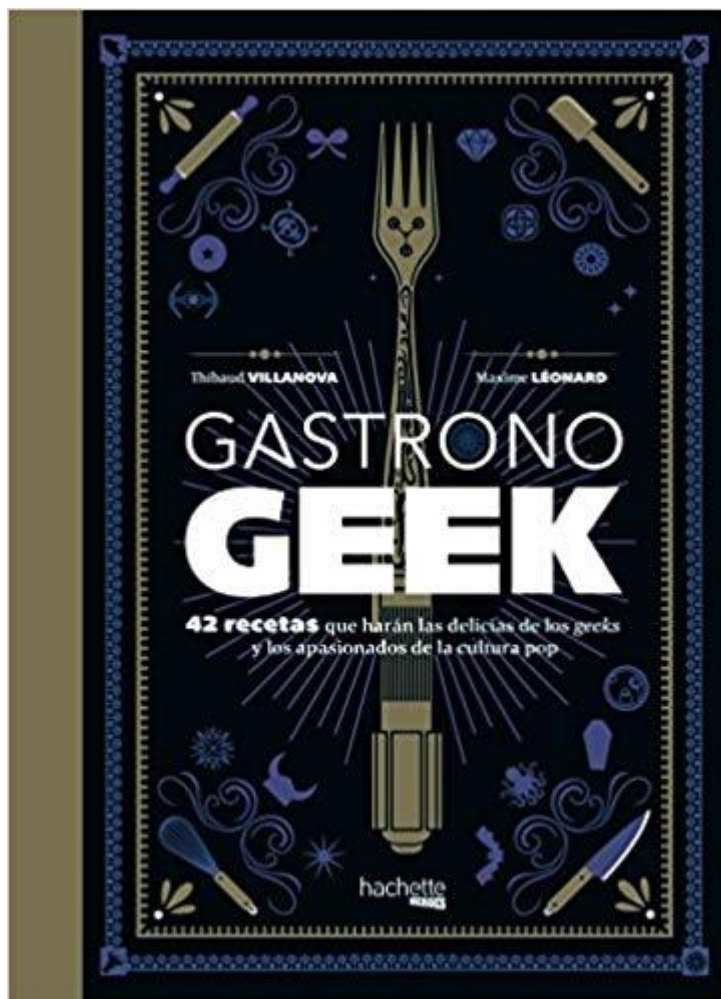
Nota: El glacejat el farem mesclant un poc de sucre amb pols amb un blanc d'ou fins a fer una crema que pugem usar per a untar les galletes.

Crec que amb tot això ja tenim un bon "menú ". Bon Cap D'any bones festes

parlemdecuina@hotmail.com



Libres recomanats de cuina especials per a regalar pels Reis. Cuina Friki



GASTRONOGEEK és una aventura culinària increïble. 42 receptes creatives basades en personatges, motius o escenaris clau de títols fonamentals de la cultura pop. De "Harry Potter" a "Star Wars", passant per "Bola de Drac", GASTRONOGEEK és un homenatge gastronòmic a aquestes i moltes altres referències de culte. Aquest és el llibre de gastronomia definitiu per als geek: persones que, han incorporat les referències més inoblidables de l'univers pop a la seva vida.

De Thibaud Villanova



Especial Nadal 2019





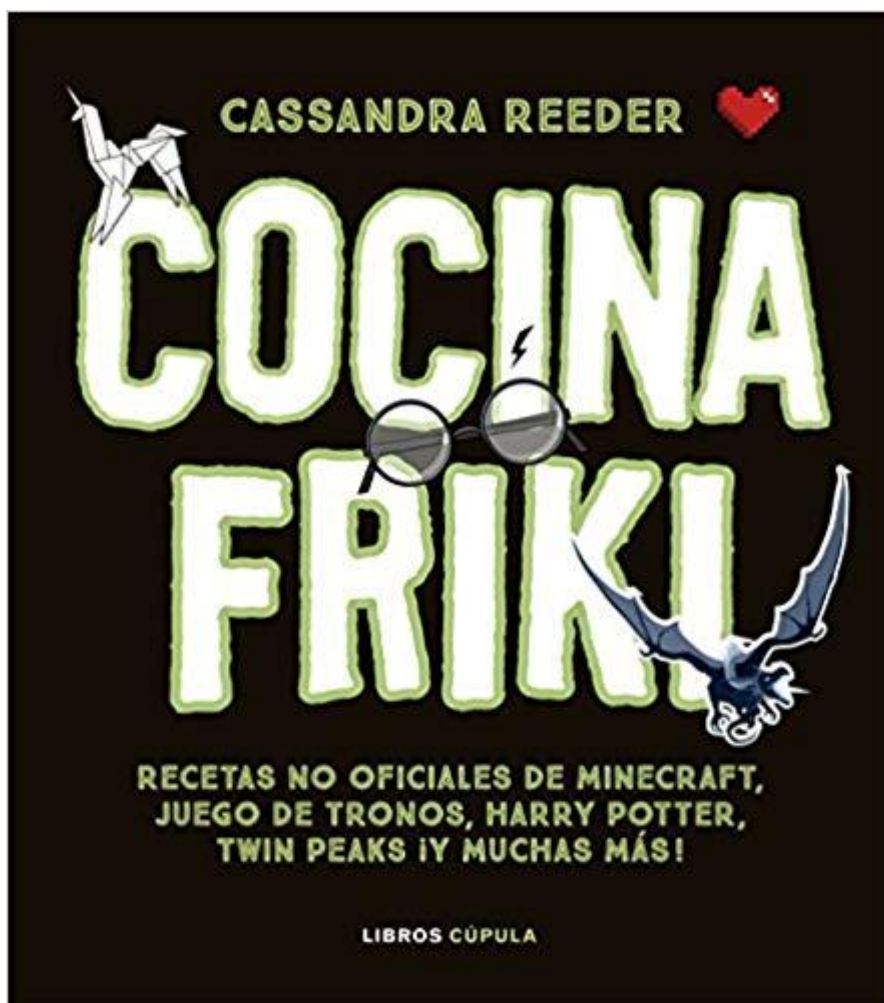
Un viatge a Tatooine a Takodana, passant per Bespin, Mustafar i Jakku! Aquestes 40 receptes, inspirades en els nombrosos planetes visitats pels protagonistes de la saga Star Wars, han estat especialment concebudes per a traslladar la particular atmosfera de cada un d'ells als nostres plats: el batut blau de Tatooine, el suflé núvol de Bespin, les cassoles dels Llacs de Naboo, el pastís de formatge de Coruscant, el tatín silvestre de Kashyyyk, el costellam volcànic de Mustafar, el pa instantani de Jakku ... Gaudirem de valent preparant aquestes receptes inspirades en planetes desèrtics, volcànics, frondosos ... i aconseguirem crear menús variats i deliciosos. Els sabors segur que ens transportaran fins al cor d'una galàxia llunyana, molt molt llunyana.

De Thibaud Villanova



Especial Nadal 2019





Després de veure les pel·lícules, jugar als seus videojocs, llegit tots els llibres de la saga ... Ara ha arribat el moment de pujar el nostre nivell de frikisme i passar als fogons. Aquest llibre ens descobreix els plats que sempre has volgut provar dels universos d'El senyor dels anells, Harry Potter, La llegenda de Zelda, Firefly, Final Fantasy, i moltíssim més.

Una bona forma de passar la vetllada.



Especial Nadal 2019





Aquest llibre en convida a descobrir i tastar tot el menjar que apareix a la coneguda sèrie de Friends: què mengen, com ho cuinen, els plats més recordats i els que ens han passat desapercebuts. Durant 10 anys Rachel, Monica, Joey, Ross, Chandler i Phoebe, varen formar part de les nostres pantalles, ara seran part de la nostra taula.

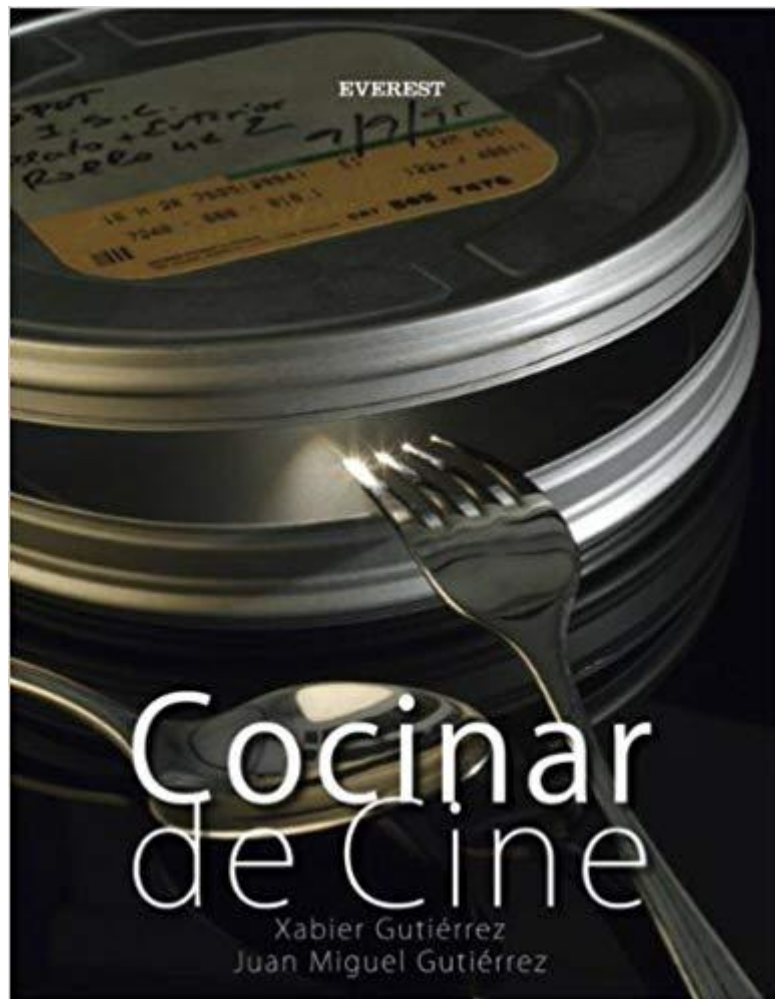
A més el llibre ofereix un extens repàs a la sèrie amb múltiples anècdotes i curiositats d'aquest grup d'amics

Llibre de Daniel Lopez i Valentina Morillo



Especial Nadal 2019





La gastronomia i el cinema units en un interessant llibre des del qual es poden fer tres coses: delectar-se amb els comentaris pel·liculers, sempre en clau de cuina, d'una selecció de films.

Submergir-se en les receptes, la majoria senzilles i fàcils, altres no tant, tretes des del laboratori del restaurant d'Arzak. Complaure observant simplement el suport visual de les imatges de les receptes i de les pel·lícules.

Cap d'elles ens decebrà. A l'igual que els germans Lumière, els Taviani, els Coen o els Farrelli, els Gutiérrez Márquez dialoguen en les pàgines d'aquest llibre sobre els seus dos grans passions, ... donar-li a la paella, el germà petit, i donar-li a la càmera - de cinema-, el més gran.

I és que el cinema i la gastronomia comparteixen moltes més coses de ses que pensam .

