



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Cuina d'alta muntanya

Si us ve de gust, veniu amb nosaltres a la vall de Benasque

Cada any per aquestes dates us sol fer la crònica gastronòmica del viatge d'estiu. Enguany, si us ve de gust, veniu amb nosaltres a la Vall de Benasque. Des de Barcelona a Benasque amb cotxe són unes 4 o 5 hores, depenent de les aturades. Allà us trobareu ben bé als peus dels Pirineus i d'algunes de les muntanyes més altes com l'Aneto (3.404m) o el Posets (3.369m). De fet aquest darrer cim dona nom al Parc natural de Posets-Maladeta. La carretera que arriba a Benasque continua uns 20 quilòmetres més, però s'atura sobtadament al lloc on hauria d'haver un túnel cap a França. Un projecte que es ve reclamant de fa més de tres dècades.

A la vall, a part del poble de Benasque, us animo a visitar Cerler, Anciles, Eriste, Baños de Benasc, Hospital de Benasc Vilanova, Sahún o l'embassament de Linoises. I si el que us agrada és caminar, aquestes són les rutes que fem:

Dia 1: Ruta de les tres cascades des de Cerler (2/3 hores)

Dia 2: Circular cap al Forau d'Aiguallut i el refugi de la Renclusa (6 h), des de l'Hospital de Benasc.

Dia 2: Refugi de Estós, per la vall d'Estos (9 h), passant per la Cabaña del Turmo (20 de abril del 90...)

Dia 4: Ruta des de Baños de Benasque a l'Hospital de Benasc (3 hores), anar i tornar.

Però cada caminada ha d'estar reforçada per un bon tiberi, i és en aquest as-

pecte on la vall de Benasque ens dona tantes ofertes gastronòmiques com Grans Rutes i senders té.

I si hem de començar per a indicar el producte estrella d'aquella terra hem de fer, sens dubte, menció a la carn, fresca o en forma d'embotits. I és que passejar per alta muntanya i veure ramats de centenars d'animals trescant a l'ou en absoluta llibertat te fa entendre perquè la carn d'aquí és tan bona.

Quasi tots els establiments ofereixen tots tipus de peces, però el més habitual són el Ternasco (xot) i els xuletons (vedella). Aquest darrer amb un pes que passa el kilogram de pes ofereix una carn tendra, saborosa i que es desfà dins la boca. Mira que ja han passat dies, però encara recordo perfectament la seva textura. Si sou menjadors un per persona passa bé... i per si m'ho demanau els preus dels xuletons oscil·len entre els 4 i 5 euros per cada 100 grams.

Si xerram d'embotits el poble de Graus (porta d'entrada a la vall de Benasc) ofereix la Longaniza de Graus, l'embotit per antonomàsia de tota la vall i és que a la part baixa de la vall les muntanyes de porc són més que un acte festiu. Formen part de la idiosincrasia dels pobles. Aquest embotit es pot trobar tant cru com curat. Nosaltres el fem torrat juntament amb uns ous... un plat senzill però digne de Reis.

A part d'aquest embotit podeu trobar-ne d'altres com les Tortetas, Morcillas o les Chiretas... personalment aquest darrer embotit fet amb carn i arròs no ens va agradar gaire.

La morcilla (que es diferencia de les chiretas, pel color negre i forma allargada; i perquè són fetes les primeres de



porc i les segones de xot o cabrit), també són fetes amb arròs i amb sang, pa i ceba. I en aquest cas sí que fins que el suc no ens arriba als colzes no aturarem. Altres productes típics de la zona són els bolets i especialment la tòfona, ja que totes aquelles altes i humides muntanyes són el lloc de creixement perfecte per a aquests productes. Anar-hi per la tardor d'excursió és el somni de qualsevol micòleg.

Si parlem de cuinats, el plat més típic és el «recau», un saborós aguiat tradicional elaborat a base d'hortalisses. També destaquen els aguiats de carn de caça, cremes de diferents vegetals i plats amb ingredients frescos procedents dels horts de la vall. Totes aquestes receptes es poden tastar a molts restaurants.

En l'apartat dolç també trobam una oferta saborosa essent els «pastillos» uns dels dolços més coneguts i tradicionals de tot Aragó: Es tracta d'unes coques fetes de massa de pa, és a dir, de farina, llevat, aigua i sal, a les quals s'afegeix ou, oli, anís i sucre. El pastillo té una forma especial: en fer-ho, s'estén un rectangle de massa, se li posen damunt trossets de nou, poma o carbassa (cabell d'àngel) i, després es cobreix amb una altra capa de massa, plegant-la i tancant-la a les vores, de manera que queden farcits.

Com molts dolços, antigament es solien elaborar dies assenyalats, especialment Nadal. La gent feia les postres a casa i les portava a coure al forn del poble i feien cua esperant la cocció de les seves postres. A l'hora de ficar cada peça al forn ningú oblidava posar o fer un senyal al dolç, per identificar el de cadascú, perquè, encara que els ingredients eren els mateixos, tots estaven convençuts que els seus eren els millors.

Acabaré aquest resum gastronòmic del viatge parlant del formatge, una altra de les meves debilitats. A tots els pobles es poden degustar formatges elaborats tradicionalment

- Riu vero: Un aromàtic mantell blau (penicilium roqueforti) envolta la pasta tova i blanquinosa d'aquest formatge molt especial.

- Nube: Presenta una crosta amb una floridura blanca que el fa parèixer un floc de neu. Si el veim és com un formatge de rull, però en lloc de ser de cabra, és d'ovella. Es pot prendre'l sol, amb melmelada de figues o gratinat.

- Tanet: Aquest és 100% cabra i amb una aparença un poc rústica.

Evidentment n'hi ha molt més però són els que vaig provar.

Esper que us hagi obert la gana...

CUINA DE TEMPORADA:

'Xuletón' de vedella a la brasa

Avui us contaré com fer una bona carn torrada al foc. Més que una recepta podem dir que és un protocol a seguir. Bé, abans de la recepta he cercat si era correcta la paraula «xuletón». He trobat al Termcat la definició com a: Mitjana. Aclarits els aspectes lèxics, ara sí que podem posar-nos fil a l'agulla i fer la mitjana de vedella a la brasa, el primer que necessitem és tenir una bona peça de vedella, bona llenya o carbó. M'agrada usar les restes de poda de les parres, són molt aromàtiques. Abans de començar també heu de tenir en compte la gruixa. Penso que més de 4 cm de gruixa ja seria una peça mala de coure. I una peça més fina se'ns faria malbé. Una peça de 900 grams o 1.100 de pes màxim seria suficient.

- Temperar la Carn: Aquest pas és súper important, és imprescindible temperar la carn. Per això, el que hem de fer és planificar-nos quan volem gaudir de la vedella a la brasa, i aquell mateix dia deixar-ho a temperatura ambient unes 4 hores. El que volem és que la temperatura de la carn abans de fer-lo fora a la graella sigui 25 graus. Amb això ja haurem fet el 50% de la cocció. Volem que la carn tingui 3 textures i l'interior calent no fred.

- A torrar!: Un cop tinguem el foc i el caliu preparat, serà el moment de posar la carn a la graella. El que cercam és un daurat exterior de la carn, caramel·litzant els sucres del greix i retenint els sucres a l'interior (Efecte Maillard). El temps, és qüestió de provar i dependrà molt del punt de la carn. Com a referència podeu agafar un minut per cada centímetre de gruix de la mitjana. Així que, si la mitjana és de 4 centímetres, doncs 4 minuts de cada costat. Si teniu sonda, la temperatura de l'interior quan arribi als 55°C/60°C estarà a punt per degustar i trobar les 3 textures.



ESCOLA DE CUINA:

Consells:

- Repòs de la mitjana.: Un cop hem tret la mitjana de vedella del foc, és recomanable deixar-la reposar uns 5 minuts, perquè en aquest temps els sucres de la carn s'assenten i distribueixin uniformement a l'interior de la peça. Un cop aplicam calor a la carn aquesta es contreu i els sucres tendeixen a anar cap a l'interior de la peça, per això en reposar, es relaxen i es tornen a distribuir els sucres per tota la carn uniformement.

- Presentació de la mitjana de vedella. Un cop ha reposat la carn hem de trinxar-la i assaborir-la. Primer, amb un ganivet ben esmolat separem la carn de l'os. Ara, tallem amb el ganivet a la carn contra la veta, tires de carn d'un centímetre.

- Punts de cocció: Segellat, Bleu o a l'anglesa: 3 min (50°). Poc fet, sagnant: 6 min (55°C). Al punt, à point: 8 minuts (60°C). Punt passat, tres quarts: + 9 min (65°C). Molt fet, Ben Cuit +11 minuts (70°C).