



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Sobre la congelació

El ritme de vida actual ens porta, obligatòriament a l'ús de la congelació

Dins la nostra societat és impensable prescindir dels aliments congelats; ja que el ritme de vida ens porta, quasi obligatòriament, al seu ús amb les conseqüents avantatges i inconvenients que això comporta.

Una de les principals avantatges de la congelació, és sens dubte la prolongació en el temps dels aliments tant crus com cuinats. Gràcies a n' això el que aconseguim és tant a una reducció del temps que invertim dins la cuina, com de les despeses econòmiques. Bàsicament podem adquirir els productes amb bon preu de mercat i consumir-los quan aquest és més elevat, per exemple comprar el marisc de Nadal un mes abans.

Però, per a poder garantir totes les qualitats organolèptiques dels aliments durant tot el temps que duri el procés de congelació cal seguir una sèrie de normes o indicacions.

- La primera fa referència al temps: no podem guardar els aliments dins el congelador indefinidament ja que la qualitat disminueix a mesura que augmenta el temps que fa que els hi tenim. Com a màxim podem establir que els peixos crus no convé que superin el 4 o 5 mesos; els marisc cru els 2 mesos, carn crua en general de 6 a 8 mesos; despulles animals crues (cor, freixures, etc) 3 mesos, el mateix temps que el pa, i que els aliments preparats o cuinats.

- Però tampoc és pot congelar qual-sevol cosa. Ben sabut és de tots que les

patates cuinades i congelades no valen res, per això hem de preveure que si, per exemple, hem de congelar uns escaldums o un aguiat de pilotes, fer-ho sense aquests tubercles; els afegirem després d'haver descongelat el producte per al seu ús.

- Altres productes que no convé congelar són: les fruites i sobre tot aquelles que perden la seva textura degut a n'aquest procés, com son les peres o les pomes.

- Tampoc congelarem els ous ni plats elaborats amb ous crus (maonesa o semblants).

- Les hortalisses de fulles verdes tals com cols, lletugues o espinacs crus perden color i textura, convé congelar-les un cop s'han blanquejat o bullit.

Una passa important dins aquest procés de conservació és la descongelació. D'una correcta descongelació en pot dependre la qualitat del producte final, a saber:

- Les verdures i hortalisses, no s'han de descongelar, s'afegeixen directament al cuinat que estem elaborant.

- Mai descongelarem res dins aigua ni a temperatura ambient, sinó que ho deixarem el temps necessari dins el refrigerador. Sols en casos «in extremis», descongelarem alguna cosa davall l'aixeta si el producte està dins un recipient hermètic (un tupper-ware o semblant), i sempre ho farem amb aigua freda, mai amb aigua calenta ni deixant el producte en remull i amb contacte directe amb l'aigua, ja que l'únic que aconseguim es un producte «rentat» sense sabor i ni una sola de les seves característiques originàries.

El primer que ens ve al cap és que al congelar protegim els nostres productes de possibles toxi-infeccions alimen-



tàries. És ben cert, però s'ha d'clarificar que la congelació no destrueix els bacteris dels aliments sinó que n'enralenteix la seva proliferació. Per a això és molt important no congelar productes que han estat descongelats ja que l'únic que feim és tornar a congelar un producte que si originàriament tenia, per a posar un exemple, 500 bacteris que eren innòcues per al consum humà, després de x temps de congelació i els posteriors processos de descongelació i tornada a congelar, n'han augmentat el nombre de bacteris originals que tal vegada aquest cop ens poden fer mal.

Quan un aliment és congelat, el que realment passa és que es congela l'aigua que conté, i si aquesta congelació no ha estat correcta o ha resultat excessivament lenta, l'aigua es converteix en cristalls de gel que destrueixen les fibres dels aliments contribuint a la posterior pèrdua de qualitat.

Un altre factor important, és l'augment de volum dels productes congelats i més si aquest són líquids, sopes, cremes o semblants, això s'ha de tenir en compte a l'hora d'escollir el recipient i de no omplir-los al màxim per evitar futures sorpreses desagradables.

He parlat també de la rapidesa en la congelació, per anar bé se considera una bona i ràpida congelació aquella que es produeix a 1,25 cm per hora, es a dir un paquet pla de 10 cm, s'ha d'haver congelat en 4 hores. I sempre hem de mantenir els productes congelats per sota del -18°C.

Ja per acabar recordar que un producte congelat que es pugui comprar avui dia, te el mateix valor nutritiu que el corresponent en fresc, sempre que la manipulació hagi estat correcta. Tria productes que no tinguin gel per sobre, que no aparentin mala congelació, que no degotin, que estiguin dins els corresponents congeladors i per sota de les marques de congelació dels mateixos, les bosses o els paquets han d'estar íntegres. I un cop adquirit s'ha de procurar mantenir fins al congelador de casa la mateixa temperatura, usant bosses isotèrmiques, el que es coneix per: «no rompre la cadena de fred».

No obstant i a mode de clausura sols dir que es millor no congelar res. Fer una bona previsió de compra i la realització de menús o plannings diaris ens evitarà haver de congelar res que per molt be que ho fem sempre ens minvarà la qualitat final

Ja ho diu n'Alberto Chicote: Els congeladors pels gelats.

CUINA DE TEMPORADA:

Pilotes

Sense patates, per si les voleu congelar

INGREDIENTS:

- 200 grams de xulla
- 500 grams de llom de porc
- 300 grams de carn magre de vedella.
- 200 grams de pa rallat.
- Un tros de sobrassada, 2 o 3 ous, Herbes aromàtiques (julivert, moradui, orenga), Clau d'espècie, sal, pebre bo negre, safrà i oli d'oliva, una copa de cognac, salsa de tomàtiga i brou de carn.

ELABORACIÓ:

- Capolau la carn, la xulla, la sobrassada, el moradui i el julivert. Mesclau amb el pa rallat, l'ou, espècies, safrà, el cognac i la sal; mesclau bé i elaborau unes petites pilotes (5 o 6 per ració). Passau-les per farina i fregiu-les. Apart heu de coure els ous (ous durs 10 minuts de cocció) i posteriorment s'han de picar.
- Ara preparareu una salsa de tomàtiga. En tenir-la fet hi afegireu, es brou, ses pilotes i els ous picats. Tots ha de coure uns 5 minuts. Ja per acabar rectificau de sabor i serviu-les calentes.
- Si les voleu congelar les heu de refredar i un cop fredes congelar-les dins un recipient tapat.
- També millor congelar-les sense la salsa. Aquesta la fareu el dia que les descongelareu i les usareu.
- A les imatges que acompanyen aquest article veureu varis acabaments per a les pilotes. Són una elaboració molt versàtil. Us recordo: pensau a no posar-hi patates si les voleu congelar.



ESCOLA DE CUINA:

- Des de fa milers d'anys, l'ésser humà ja estava interessat en la conservació dels aliments. Per això feien servir aigua i gel per aturar la descomposició i preservar les seves preses caçades.
- Per això en aquesta etapa prehistòrica guardaven els aliments al fons de les caveres o coves de gel.
- Durant l'Edat Antiga i l'Edat Mitjana generalment per a la conservació dels aliments, feien servir les espècies i la sal.
- A l'any 1748, l'escocès Mr. William Cullen va ser l'encarregat de construir el primer frigorífic que funcionava amb electricitat. Anys més tard, el 1842, es va fer per primera vegada la congelació d'aliments de forma comercial
- Però la gran revolució en la conservació dels aliments i el comerç va arribar amb el descobriment del fred industrial. Charles Tellier, el 1874, bota el primer vaixell frigorífic. Es va anomenar «Frigorifique» i va transportar un carregament de carn entre L'Havre (França) i Buenos Aires.